BESTSELLER

ŞİMDİ'NİN GÜCÜ

UYGULAMA KİTABI

ŞİMDİ'NİN GÜCÜ'NDEN
ESAS ÖĞRETİLER VE UYGULAMALAR

Eckhart Tolle

AKAŞA

ŞİMDİ'NİN GÜCÜ UYGULAMA KİTABI

Eckhart Tolle

Özgürlüğün başlangıcı sizin "düşünen" olmadığınızı idrak etmektir.

Siz düşüneni izlemeye başladığınız anda, daha yüksek bir bilinç düzeyi harekete geçer. O zaman, düşüncenin ötesinde engin bir zekâ âleminin bulunduğunu, o düşüncenin o zekânın sadece minicik bir veçhesi olduğunu fark etmeye başlarsınız. Ayrıca, gerçekten önemli olan her şeyin -güzellik, sevgi, yaratıcılık, sevinç ve iç huzurunun-zihnin ötesinden kaynaklandığını da fark edersiniz. Böylece uyanmaya başlarsınız.

Şimdi'nin Gücü'nden esas öğretiler ve uygulamalar

Çeviren: Semra Ayanbaşı
AKAŞA
Kitabın Orijinal Adı: Practicing The Power of Now

Dizgi: Bilginler
Baskı: Avcı Ofset
Kapak Basımı: Santra Ajans
Film: Güven Grafik
Cilt: Evren Ciltevi
AKAŞA
Yayın Dağıtım Tanıtım Ltd. Şti.
Lamartin Cad. No:40 Asma Kat Taksim - İstanbul
Tel: (0212) 235 99 73 Fax: 235 99 70
www.akasa.com.tr
Beşinci Basım İstanbul, 2009

İçindekiler

ŞİMDİ'NİN GÜCÜ UYGULAMA KİTABI 1

GİRİŞ 2

BİRİNCİ KISIM -ŞİMDİ'NİN GÜCÜNE ERİŞMEK 3

BÖLÜM 1 -VAR'LIK ve AYDINLANMA 3

BÖLÜM 2 -KORKUNUN KÖKENİ 8

BÖLÜM 3 -ŞİMDİ'YE GİRMEK 10

BÖLÜM 4 -BİLİNÇSİZLİĞİ YOK ETMEK 15

BÖLÜM 5 -GÜZELLİK MEVCUDİYETİNİZİN SESSİZLİĞİNDE ORTAYA ÇIKAR 18

iKiNCi KISIM -SPİRİTÜEL UYGULAMA OLARAK İLİŞKİLER 23

BÖLÜM 6 -ACI BEDENİNİ YOK ETMEK 23

BÖLÜM 7 -BAĞIMLILIK İLİŞKİLERİNDEN AYDINLANMIŞ İLİŞKİLERE 28

ÜÇÜNCÜ KISIM -KABULLENME ve TESLİM OLMA 33

BÖLÜM 8 -ŞİMDİ'Yİ KABULLENMEK 33

BÖLÜM 9 -HASTALIĞI VE ISTIRABI DÖNÜŞTÜRMEK 44

TEŞEKKÜR 49

GİRİŞ

1997'de yayınlandığından beri, Şimdi'nin Gücü dünyanın ortak bilinci üzerinde hayal edebileceğimin çok ötesinde bir etki yaptı. Bu kitap on beş dile çevrildi ve her gün dünyanın her yanından bana mesajlar yollayan okurlar bu kitapta yer alan öğretiyle yaşamlarının değiştiğini bildiriyorlar.

Egosal zihnin deliliğinin etkileri hâlâ her yerde görünür olmasına rağmen, yeni bir şey ortaya çıkmaktadır. Daha önce asla bu kadar çok insan çok eski zamandan beri insanlığı ıstırabın esareti altında tutmuş ortak zihin-kalıplarından kurtulmaya hazır olmamıştı. Yeni bir bilinç hali ortaya çıkmaktadır. Bizler yeterince ıstırap çektik! Şu anda, siz bu kitabı ellerinizde tutarken ve -artık kendinize ya da başkalarına ıstırap vermediğiniz öz-gürleşmiş bir hayat yaşama olanağından söz eden- bu satırları okurken bile, o bilinç hali içinizde ortaya çıkıyor.

Bana yazan okurların birçoğu Şimdi'nin Gücü'nün içerdiği öğretilerin uygulanabilir veçhelerinin günlük yaşamda kullanılmak üzere daha kolayca erişilebilecek bir düzenlemeyle sunulmasını rica ediyorlardı. Bu rica bu kitabın hazırlanıp yayınlanmasına yol açan itici güç oldu.

Alıştırmalara ve uygulamalara ek olarak, bu kitap ilk kitaptan -bazı fikirleri ve kavramları hatırlatabilecek ve bu kavramları her gün özümsemek için bir başlangıç kitabı oluşturabilecek- bazı kısa bölümler de içermektedir.

Bu kısa bölümlerin birçoğu meditatif okumaya özellikle uygundur. Siz meditatif okuma yaparken, öncelikle yeni bilgi edinmek için değil, okurken farklı bir bilinç haline girmek için okursunuz. İşte bu yüzden aynı bölümü defalarca okuyabilirsiniz ve her seferinde o size ilk kez okuyormuşsunuz gibi yeni gelir. Sadece bir mevcudiyet hali içinde yazılmış ya da söylenmiş sözler bu dönüştürücü güce sahiptir, ki bu okurda aynı mevcudiyeti uyandıran bir güçtür.

Bu bölümler en iyi şekilde yavaş yavaş okunmalıdır. Bazen siz durup bir süre sessizce düşünmek ya da sessiz kalmak isteyebilirsiniz. Bazen de, kitabı rastgele biçimde açıp birkaç satır okuyabilirsiniz.

Şimdi'nin Gücü'nün içerdiği yoğun öğreti karşısında gözlerinin korktuğunu ya da ezildiklerini hisseden okurlar için, bu kitap bir giriş kitabı olarak da hizmet edebilir.

BİRİNCİ KISIM -ŞİMDİ'NİN GÜCÜNE ERİŞMEK

- Eckhart Tolle 9 Temmuz 2001

BÖLÜM 1 -VAR'LIK ve AYDINLANMA

Bilinciniz dışa doğru yöneldiğinde, zihin ve dünya ortaya çıkar. O içe doğru yöneldiğinde, kendi Kaynağını idrak eder yuvaya, Tezahür-Etmemiş-Olana geri döner.

Doğuma ve ölüme tâbi sayısız yaşam formunun ötesinde sonsuz ve daima-mevcut-olan Bir (Tek) Yaşam vardır. Birçok kişi onu tanımlamak için Tanrı sözcüğünü kullanır; ben genelde ona Var'lık derim. Var'lık sözcüğü hiçbir şeyi açıklamaz, Tanrı sözcüğü de öyle. Bununla birlikte, Var'lık sözcüğü açık bir kavram olma avantajına sahiptir. O, sonsuz ve görünmez olanı sonlu bir varlığa indirgemez. Onun zihinsel bir imgesini oluşturmak olanaksızdır. Hiç kimse Var'lığa tek başına sahip olduğunu iddia edemez. O sizin kendi özünüz ve mevcudiyetinizdir ve ona kendi mevcudiyetinizin hissi olarak bir anda ulaşabilirsiniz. Böylece, Var'lık sözcüğü Var'lık deneyiminden sadece bir adım uzaktadır.

VAR'LIK SADECE HER FORMUN ÖTESİNDE DEĞİL,

aynı zamanda her formun derinliklerinde de bulunur, çünkü o her formun en içteki, görünmez ve yok edilemez özüdür. Bu, onun sizin en derin benliğiniz, gerçek doğanız olduğu ve sizin ona ulaşabileceğiniz anlamına gelir. Ancak, onu zihninizle kavramaya çalışmayın.

Onu anlamaya çalışmayın. Onu ancak zihin sessizleştiğinde bilebilirsiniz. Siz orada mevcutken, dikkatiniz tam ve yoğun bir biçimde Şimdi'de bulunurken, Var'lık hissedilebilir, ama o asla zihnen anlaşılamaz.

Var'lığın farkındalığını yeniden kazanmak ve o "hissetme-idrakinde" kalabilmek aydınlanmadır.

Aydınlanma sözcüğü insanüstü bir başarı fikrini çağrıştırır ve ego bunu böyle tutmayı sever; oysa aydınlanma sizin Var'lık ile bir'liği hissetmenizden, bu doğal halinizden başka bir şey değildir. O, ölçülemez ve yok edilemez bir şeyle, aslında siz olan, ama yine de sizden çok daha büyük bir şeyle birlik halidir. O, ismin ve formun ötesinde bulunan gerçek doğanızı bulmaktır.

Bu birliği hissedememe, kendinizden ve çevrenizdeki dünyadan ayrı olduğunuz illüzyonuna yol açar. O zaman siz kendinizi, bilinçli ya da bilinçsiz olarak, tecrit olmuş bir parça olarak algılarsınız. Bu durumda korkuya kapılırsınız ve içinizde ve dışınızda yaşadığınız çatışma normal haliniz haline gelir.

Bu birliği deneyimlemenizin önündeki en büyük engel, zihninizle özdeşleşmenizdir, ki bu düşünmenin durdurulamaz ve istemdışı hale gelmesine neden olur. Düşünmeyi durduramamak korkunç bir derttir, ama biz bunu fark etmeyiz, çünkü hemen herkes bu derdi çekmektedir, böylece o normal bir durum olarak kabul edilir. Bu ardı arkası kesilmez zihinsel gürültü sizin Var' lığa ayrılmaz bir biçimde bağlı olan o içsel sessizlik ve sükûnet âlemini bulmanızı engeller. O ayrıca bir korku ve ıstırap gölgesi oluşturan sahte, zihin-ürünü bir benlik yaratır.

Zihninizle özdeşleşme tüm gerçek ilişkinin önünü kesen donuk bir kavramlar, etiketler, imgeler, sözcükler, yargılar ve tanımlamalar perdesi yaratır. O sizinle kendinizin, sizinle diğer insanların, sizinle doğanın, sizinle Tanrı'nın arasına girer. Ayrılık illüzyonunu, sizin "diğerlerinden" tümüyle ayrı olduğunuz illüzyonunu yaratan bu düşünce perdesidir. O zaman siz -fiziksel görünümler ve ayrı formlar düzeyinin altında- tüm var olanla bir olduğunuz asli gerçeğini unutursunuz.

Zihin, eğer doğru biçimde kullanılırsa, muhteşem bir alettir. Ama yanlış biçimde kullanılırsa, çok yıkıcı bir hale gelir. Meseleyi daha doğru biçimde koymak gerekirse, bu sizin zihninizi yanlış biçiminde kullanmanızdan değil, genelde hiç kullanmamanızdan kaynaklanır. O sizi kullanır. Hastalık da budur. Siz zihin olduğunuza inanırsınız. Yanılgı budur. Böylece alet sizi ele geçirmiştir, o sizi yönetmektedir.

Bu siz farkında olmadan bir varlığın size hâkim olmasına benzer, böylece siz o varlığı kendiniz olarak algılarsınız.

ÖZGÜRLÜĞÜN BAŞLANGICI sizin o hükmeden varlık -yani, düşünen- olmadığınızı idrak etmektir, Bunu bilmek sizin o varlığı gözlemlemenizi mümkün kılar. Siz düşüneni izlemeye başladığınız anda, daha yüksek bir bilinç düzeyi harekete geçer.

O zaman, düşüncenin ötesinde engin bir zekâ âleminin bulunduğunu, o düşüncenin o zekânın sadece minicik bir veçhesi olduğunu fark etmeye başlarsınız. Ayrıca, gerçekten önemli olan her şeyin -güzellik, sevgi, yaratıcılık, sevinç ve iç huzurunun- zihnin ötesinden kaynaklandığını da fark edersiniz.

Böylece uyanmaya başlarsınız.

KENDİNİ ZİHİNDEN KURTARMAK

İyi haber şu ki siz kendinizi zihnin bu esaretinden kurtarabilirsiniz. Bu tek gerçek özgürlüktür. Hemen şimdi bu konuda ilk adımı atabilirsiniz.

KAFANIZDAKİ BU SESİ DİNLEYİN ve bunu elinizden geldiğince sık bir biçimde yapın. Özellikle, tekrarlanıp duran düşünce kalıplarına, zihninizde belki yıllardır çalıp duran o eski plâklara dikkat edin.

Benim "düşüneni izlemekten" kastettiğim şey budur, ki bu "kafanızdaki sesi dinleyin, orada bir tanık olarak bulunun" demenin bir başka yoludur.

Siz bu sesi tarafsız bir biçimde, yani yargılamadan dinlemelisiniz. İşittiğiniz şeyi yargılamayın ya da suçlamayın, çünkü böyle yapmak aynı sesin bu kez arka kapıdan gelmesine neden olur. Çok geçmeden şunu fark edeceksiniz: Ses vardır ve ben burada onu dinliyorum, izliyorum. Bu ben'im farkındalığı, bu kendi mevcudiyetinizi hissetmeniz, bir düşünce değildir. O zihnin ötesinden yükselir.

Böylece, siz bir düşünceyi dinlerken, sadece düşüncenin değil, kendinizin de -düşüncenin tanığı olarak- farkında olursunuz. Böylece, ortaya yeni bir bilinç boyutu çıkar.

DÜŞÜNCEYİ DİNLERKEN, düşüncenin ardında bilinçli bir mevcudiyeti -daha derin benliğinizi-hissedersiniz. O zaman düşünce üzerinizdeki gücünü yitirir ve hızla batıp kaybolur, çünkü siz artık zihne -onunla özdeşleşerek-güç vermemektesinizdir. Bu istemdışı ve kesintisiz biçimde düşünmenin sonunun başlangıcıdır.

Bir düşünce battığında, siz zihinsel akışta bir kesinti -bir "düşünce'sizlik" boşluğu- deneyimlersiniz. İlk önce bu aralıklar, boşluklar belki birkaç saniye kadar, yani kısa sürecektir, ama onlar yavaş yavaş uzayacaktır. Bu boşluklar ortaya çıktığında, siz içinizde belirli bir sessizlik ve huzur hissedersiniz. Bu, Var' lık ile bir olduğunuzu hissettiğiniz doğal halinizin -ortaya çıkması zihin tarafından engellenen o halin- başlangıcıdır.

Uygulama sonucunda, bu sessizlik ve huzur duygusu derinleşecektir. Aslında, onun derinliğinin bir sonu yoktur. Ayrıca içinizin derinliklerinden süptil bir sevincin yükseldiğini de hissedeceksiniz; bu, Var'lığın sevincidir.

Bu içsel birleşme hali içinde, zihinle-özdeşleştiğiniz hale kıyasla çok daha uyanık ve farkında olursunuz. Orada tümüyle mevcut olursunuz. Bu ayrıca fiziksel bedene yaşam veren enerji alanının titreşim frekansını da yükseltir.

Siz -ona Doğu'da verilen isimle- bu düşünce'sizlik âleminin daha derinlerine dalarken, saf bilinç halini fark edersiniz. O hal içinde, kendi

mevcudiyetinizi öyle bir yoğunluk ve sevinçle hissedersiniz ki, bununla kıyaslandığında, tüm düşünceler, duygular, fiziksel bedeniniz ve tüm dış dünya önemsiz hale gelir. Ancak, bu bencil değil, benlik-ötesi bir haldir. O sizi daha önce "kendi benliğiniz" olarak düşündüğünüz şeyin ötesine götürür. Bu mevcudiyet aslında sizsinizdir, ama o aynı zamanda sizden hayal edilemez biçimde daha büyük bir şeydir.

"DÜŞÜNENİ İZLEMEK" YERİNE, ayrıca, dikkatinizi Şimdi'ye yönelterek de düşünce akışında bir kesinti, bir boşluk yaratabilirsiniz. Sadece içinde bulunduğunuz anın yoğun bir biçimde bilincinde olun.

Bu derin bir doyum veren bir şeydir. Bu yolla, bilincinizi zihinsel faaliyetten uzaklaştırıp, son derece uyanık ve farkında olduğunuz, ama düşünmediğiniz, bir düşünce'sizlik boşluğu yaratırsınız. Bu meditasyonun özüdür.

GÜNLÜK YAŞAMINIZDA bunu, normalde bir vasıta olan rutin bir faaliyete tüm dikkatinizi vererek, böylece onu kendi başına bir amaç haline getirerek uygulayabilirsiniz. Örneğin, evinizde ya da işyerinizde merdivenleri inip çıktığınız her seferinde her adımınıza, her hareketinize, hatta soluk alıp verişinize bile çok dikkat edin. Tümüyle orada olun.

Ya da, ellerinizi yıkarken, bu faaliyetle ilişkili tüm duyusal algılara, suyun sesine ve verdiği hisse, ellerinizin hareketine, sabunun kokusuna vs. dikkat edin.

Veya arabanıza bindiğinizde, kapıyı kapattıktan sonra, birkaç saniye durun ve nefesinizin akışını izleyin. Sessiz ama güçlü bir mevcudiyet duygusunun farkında olun.

Bu uygulamada başarınızı tek bir ölçütle ölçebilirsiniz: içinizde duyduğunuz huzurun derecesiyle.

Aydınlanma yolculuğunuzda tek en önemli adım şudur: Zihninizden ayrılmayı, onunla özdeşleşmemeyi öğrenmek. Düşünce akışınızda bir aralık, bir boşluk yalattığınız her seferinde, bilincinizin ışığı güçlenir.

Bir gün kendinizi, kafanızdaki sese bir çocuğun maskaralıklarına gülümsediğiniz gibi gülümserken yakalayabilirsiniz. Bu sizin artık zihninizin içeriğini o kadar ciddiye almadığınız anlamına gelir, çünkü artık benlik duygunuz ona dayanmamaktadır.

AYDINLANMA: DÜŞÜNCENİN ÜZERİNE YÜKSELMEK

Siz büyürken kendinizle, kim olduğunuzla ilgili -kişisel ve kültürel koşullanmanıza dayanan- bir zihinsel imaj oluşturursunuz. Buna hayalet benlik, ego diyebiliriz. O zihin faaliyetinden oluşur ve ancak kesintisiz düşünmeyle sürdürülebilir. Ego terimi farklı insanlara farklı şeyler ifade eder, ama ben burada onu zihinle bilinçsizce özdeşleşme sonucunda yaratılan sahte benlik anlamında kullanıyorum.

Ego için şimdiki an mevcut değildir. O sadece geçmişi ve geleceği önemli görür. Gerçeğin bu tam tersine çevrilişi egosal zihnin bu kadar bozuk-işlevli oluşunun nedenidir. O daima geçmişi canlı tutmakla ilgilenir, çünkü geçmişiniz olmadan siz kimsinizdir? O varlığının sürmesini sağlamak ve orada bir tür rahatlık, kurtuluş ya da doyum aramak için kendisini sürekli geleceğe projekte eder. O der ki: "Bir gün bu ya da şu gerçekleştiğinde ben iyi, mutlu, huzurlu olacağım."

Ego şimdi ile, yaşanan an ile ilgileniyormuş göründüğünde bile, onun gördüğü şey şimdi değildir: O yaşanan ânı geçmişin gözleriyle gördüğünden, onu tümüyle yanlış algılar. Ya da, yaşanan ânı -hedefe götüren- bir vasıtaya indirger, ki bu daima zihnin-projekte-ettiği gelecekte yatan bir hedeftir. Zihninizi gözlemleyin, bunun böyle işlediğini göreceksiniz.

Şimdiki an özgürlüğün anahtarını barındırır. Ama siz zihniniz olduğunuz sürece şimdiki ânı bulamazsınız.

Aydınlanma, düşüncenin üzerine yükselmek demektir. Aydınlanmış halde, siz düşünen zihninizi yine, gerektiğinde kullanırsınız, ama bunu eskisinden çok daha odaklanmış ve etkili bir biçimde yaparsınız. Onu çoğunlukla pratik amaçlarla kullanırsınız, ama şimdi istemdışı iç diyalogdan kurtulmuşsunuzdur ve içsel bir sessizlik ve sükûnet vardır.

Siz zihninizi kullandığınızda ve özellikle yaratıcı bir çözüme ihtiyacınız olduğunda, her birkaç dakikada bir düşünce ile sessizlik, düşünce ile düşünce'sizlik arasında gidip gelirsiniz. Düşünce'sizlik hali düşünce'siz bilinçtir. Ancak bu şekilde yaratıcı biçimde düşünmek mümkündür, çünkü ancak bu şekilde düzünce gerçek bir güce sahip olabilir. Düşünce, çok daha geniş bilinç alemine bağlı olmadan, tek başına hızla kısır, anlamsız ve yıkıcı hale gelir.

DUYGU: BEDENİN ZİHNİNİZE TEPKİSİ

Ben zihin derken, bu sözcükle sadece düşünceleri kastetmiyorum. O aynı zamanda sizin duygularınızı ve tüm bilinçsiz zihinsel-duygusal tepki kalıplarınızı da içerir. Duygu zihnin ve bedenin buluştuğu yerde ortaya çıkar. O bedenin zihninize gösterdiği tepkidir, ya da buna, zihninizin bedendeki bir yansıması da diyebiliriz.

Düşüncelerinizle, hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız şeylerle, yargılarınızla ve yorumlarınızla daha çok özdeşleştikçe, yani izleyen bilinç olarak orada daha az mevcut oldukça, siz bunun farkında olsanız da olmasanız da, duygusal enerji birikimi daha güçlü olacaktır.

Eğer duygularınızı hissedemezseniz, eğer onlarla bağlantınız kesilmişse, en sonunda onları fiziksel düzeyde bir hastalık ya da hastalık belirtisi olarak deneyimleyeceksinizdir.

EĞER DUYGULARINIZI HİSSETMEKTE ZORLANYORSANIZ, işe dikkatinizi bedeninizin içsel enerji alanında odaklayarak başlayın. Bedeninizi iç-ten-doğru hissedin. Bu ayrıca sizi duygularınızla temasa geçirecektir.

Eğer zihninizi gerçekten tanımak istiyorsanız, beden size daima doğru bir yansıma verecektir, bu yüzden duyguya bakın, ya da daha iyisi, onu bedeninizde hissedin. Eğer onların arasında belirgin bir çatışma varsa, burada düşünce yalan, duygu gerçeği söylüyor olacaktır. Bu sizin kim olduğunuzla ilgili en yüksek gerçek değil, o sıradaki ruh halinizle ilgili görece gerçek olacaktır.

Siz bilinçsiz zihin faaliyetinizi düşünceler olarak fark edemeyebilirsiniz, ama o daima bedene bir duygu olarak yansıyacaktır ve siz bunu fark edebilirsiniz.

Bir duyguyu bu şekilde izlemek, bir düşünceyi -daha önce tarif ettiğim gibi- dinlemek ya da izlemek ile temelde aynı şeydir. Aradaki tek fark, bir düşünce sizin kafanızda bulunurken, bir duygunun güçlü bir fiziksel unsura sahip olması ve böylece öncelikle bedende hissedilmesidir. O zaman siz -onun tarafından yönetilmeden- duygunun orada olmasına izin verebilirsiniz. Siz artık duygu değil; izleyen, gözlemleyen mevcudiyetsinizdir.

Eğer bunu uygularsanız, sizde bilinçsiz bulunan her şey bilincin ışığına çıkacaktır.

KENDİNİZE ŞUNU SORMAYI ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİN: Şu anda içimde ne olup bitiyor? Bu soru size doğru yönü gösterecektir. Ama

onu analiz etmeyin, sadece izleyin. Dikkatinizi içinizde odaklayın. Duygunun enerjisini hissedin.

Bir duygu mevcut değilse, dikkatinizi daha derinlere, bedeninizin içsel enerji alanına yöneltin. O, Var'lığa açılan kapıdır.

BÖLÜM 2 -KORKUNUN KÖKENİ

Psikolojik korku hali herhangi bir somut ve gerçek ani tehlikeyle ilişkili değildir. O -huzursuzluk, endişe, sinirlilik, gerilim, korku, fobi vs. gibi- birçok şekilde gelir. Bu tür psikolojik korku daima, şu anda olan bir şeyden değil, olabilecek bir şeyden, bu düşünceden kaynaklanır. Zihniniz gelecekteyken, siz şimdi'de ve bura-da'sınızdır. Bu bir endişe aralığı yaratır. Ve eğer zihninizle özdeşleşmiş ve Şimdi'nin gücü ve sadeliği ile temasınızı yitirmişseniz, bu endişe aralığı sizin değişmez refakatçiniz olur. Siz, daima, şimdiki anla başa çıkabilirsiniz, ama sadece bir zihin projeksiyonu olan şeyle haşa çıkamazsınız; siz gelecekle başa çıkamazsınız.

Dahası, siz zihninizle özdeşleştiğiniz sürece, ego yaşamınızı yönetir. İncelikli savunma mekanizmalarına rağmen, hayalet doğasından ötürü, ego çok savunmasız ve güvensizdir ve kendisini sürekli olarak tehdit altında görür. Ego dıştan çok güvenli görünse bile bu böyledir. Şimdi, bir duygunun bedeninizin zihninize gösterdiği tepki olduğunu hatırlayın. Beden sürekli olarak egodan, yani sahte, zihin-ürünü benlikten ne mesajı almaktadır? Tehlike, ben tehdit altındayım. Ve bu sürekli

mesaj tarafından üretilen duygu nedir? Elbette, korku.

Korkunun görünüşte birçok nedeni vardır. Kaybetme korkusu, başarısızlık korkusu, incinme korkusu vs., ama nihai olarak tüm korku egonun ölüm, yani yok olma korkusudur. Egoya göre, ölüm daima köşe başında beklemektedir. Bu zihinle-özdeşleşme hali içinde, ölüm korkusu yaşamınızın her veçhesini etkiler.

Örneğin, bir tartışmada haklı çıkmak, özdeşleştiğiniz zihinsel-pozisyonu savunmak gibi görünüşte önemsiz ve "normal" bir gereksinim bile ölüm korkusundan kaynaklanır. Eğer zihinsel bir pozisyonla özdeşleşirseniz ve sonra haksız çıkarsanız, zihne-dayalı benlik duygunuz ciddi bir biçimde yok olma tehdidi hisseder. Böylece, siz ego olarak haksız çıkmayı, yanılıyor olmayı kaldıramazsınız. Haksız çıkmak ölmektir. Bunun uğruna savaşlar yapılmış ve sayısız ilişki bozulmuştur.

Bir kez zihninizle özdeşleşmeyi bıraktığınızda, haklı ya haksız olmanız benlik duygunuz için hiçbir fark yaratmaz, böylece haklı çıkmak için duyduğunuz o çok zorlayıcı ve derin bir biçimde bilinçsiz gereksinim -ki o bir şiddet biçimidir- artık var olmayacaktır. Siz bu durumda ne hissettiğinizi ya da ne düşündüğünüzü açıkça ve kararlı bir biçimde belirtebilir, ama onunla ilgili olarak saldırgan ya da savunmacı bir tutuma girmezsiniz. O

zaman benlik duygunuzu zihninizden değil, içinizdeki daha derin ve gerçek bir yerden almaktasınızdır.

İÇİNİZDEKİ HER TÜRLÜ SAVUNMACILIĞA DİKKAT EDİN. Siz neyi savunuyorsunuz? İllüzyoni bir kimliği, zihninizdeki bir imajı, bir hayali varlığı. Bu kalıbı bilinçlendirerek, ona tanık olarak, sonuçta onunla özdeşleşmeyi bırakırsınız. O zaman, bilincinizin ışığında, bilinçsiz kalıp hızla eriyip yok olacaktır.

Bu ilişkileri kemirip aşındıran tüm tartışmaların ve güç oyunlarının sonudur. Başkaları üzerinde güce sahip olmaya çalışmak, kuvvet kılığına bürünmüş zayıflıktır. Gerçek güç içimizdedir ve ona şimdi ulaşabiliriz.

Zihin daima Şimdi'yi yadsımaya ve ondan kaçmaya çalışır. Bir başka deyişle, zihninizle ne kadar çok özdeşleşirseniz, o kadar çok acı çekersiniz. Ya da onu söyle koyabiliriz: Şimdi'yi ne kadar çok onurlandırır ve kabul ederseniz, acıdan, ıstıraptan -ve egosal zihinden-o kadar çok kurtulursunuz.

Eğer artık kendiniz ve başkaları için acı yaratmak istemiyorsanız, eğer hâlâ içinizde yaşamayı sürdüren geçmiş acının kalıntısını artırmak istemiyorsanız, artık zaman yaratmayın, ya da en azından yaşamınızın günlük veçheleriyle başa çıkmak için gerekli olandan daha fazla zaman yaratmayın. Zaman yaratmayı nasıl durdurabilirsiniz?

ŞİMDİKİ ANIN SAHİP OLDUĞUNUZ TEK ŞEY olduğunu derin bir biçimde idrak edin. Şimdi'yi yaşamınızın asıl odağı yapın.

Daha önce zamanda yaşayıp Şimdi'ye kısa ziyaretlerde bulunurken, artık Şimdi'de yaşayın ve yaşam-durumunuzun günlük veçheleriyle başa çıkmanız gerektiğinde geçmişe ve geleceğe kısa ziyaretlerde bulunun. Daima şimdiki âna "evet" deyin.

ZAMAN İLLÜZYONUNU SONA ERDİRİN

İşte bunun anahtarı: Zaman illüzyonunu sona erdirin. Zaman ve zihin birbirinden ayrılmaz. Zihinden zamanı ayırın, zihin durur ve siz onu kullanmayı seçmedikçe öyle kalır.

Zihninizle özdeşleşmeniz zamanın kapanına kısılmanız anlamına gelir: bu neredeyse yalnızca bellek ve beklentiyle yaşamaya zorlanmaktır. Bu zihninizin geçmiş ve gelecekle bitmek bilmez bir biçimde meşgul olmasına ve şimdiki ânı onurlandırma, kabullenme ve onun olmasına izin verme konusunda isteksizliğe neden olur. Bu zorlanma, bu dürtü geçmiş size bir

kimlik verdiği, gelecek de bir kurtuluş, bir doyum vaat ettiği için ortaya çıkar. Bunların her ikisi de illüzyondur.

Zaman -geçmiş ve gelecek- üzerinde ne kadar çok odaklanırsanız, Şimdi'yi, var olan en değerli şeyi de o kadar çok kaçırırsınız.

Şimdi neden en değerli şeydir? Birincisi, çünkü o tek şeydir. O var olan her şeydir. Sonsuz şimdiki an, içinde tüm yaşamınızın geliştiği yerdir, o değişmez tek etkendir. Yaşam şimdidir. Yaşamınızın şimdi olmadığı bir zaman asla olmamıştır ve olmayacaktır.

İkincisi, Şimdi sizi zihnin sınırlarının ötesine götürebilecek tek noktadır. O, sonsuz ve form'suz Var'lık alemine tek giriş noktanızdır.

Siz hiç Şimdi'nin dışında bir şey deneyimlediniz mi, yaptınız mı, düşündünüz mü ya da hissettiniz mi?

ve bunu yapabileceğinizi sanıyor musunuz? Herhangi mümkün mü? Yanıt aşikârdır, öyle değil mi?

Hiçbir şey geçmişte vuku bulmamıştır; o Şimdi'de vuku bulmuştur. Hiçbir şey gelecekte vuku bulmayacaktır; o Şimdi'de vuku bulacaktır. Benim burada söylediğim şeyin özü zihin tarafından anlaşılamaz. Onu kavradığınız anda, zihinden Var' lık haline, zamandan anda-mevcudiyete doğru bir bilinç değişimi geçirirsiniz. Birden, her şey size canlı gelir, enerji yayar, Var'lığı yayar.

BÖLÜM 3 -ŞİMDİ'YE GİRMEK

Zaman'sız-sonsuz boyutla birlikte farklı türde bir biliş, her canlının, her şeyin içinde yaşayan ruhu "öldürmeyen" bir biliş gelir. Bu yaşamın kutsallığını ve gizemini yok etmeyen, tüm-var-olan için derin bir sevgi ve saygı içeren bir biliştir. Bu zihnin hakkında hiçbir şey bilmediği bir biliştir.

ŞİMDİKİ-ÂNI YADSIMAYI VE ONA DİRENMEYİ içeren eski kalıbı kırın. Gerekmediği zaman, dikkatinizi geçmiş ve gelecekten çekmeyi uygulamanız haline getirin. Günlük yaşamda, zaman boyutunun dışına mümkün olduğunca çok çıkın.

Eğer Şimdi'ye direkt olarak girmeyi zor buluyorsanız, işe zihninizin alışkanlık haline getirdiği Şimdi'den kaçma eğilimini gözlemleyerek başlayın. O zaman, geleceğin genelde şimdiki andan daha iyi ya da daha kötü olarak hayal edildiğini gözlemleyeceksiniz. Eğer hayal edilen gelecek daha iyiyse, bu size umut ya da zevkli bir beklenti verir. Eğer o daha kötüyse, endişe yaratır. Her ikisi de illüzyondur.

Kendinizi-gözlemleme yoluyla, otomatik olarak yaşamınızda daha fazla mevcut olmaya başlarsınız. Orada mevcut olmadığınızı fark ettiğiniz anda, mevcut olursunuz. Zihninizi gözlemleyebildiğinizde, artık onun kapanına kısılı değilsinizdir. Bu durumda bir başka etken, zihne ait olmayan bir etken devreye girmiştir: tanık-olan mevcudiyet.

Zihninizin -düşüncelerinizin, duygularınızın, değişik durumlarda gösterdiğiniz tepkilerin- izleyicisi olarak orada mevcut olun. Kendi tepkilerinizle -en azından tepki vermenize neden olan durum ya da kişiyle ilgilendiğiniz kadar- ilgilenin.

Ayrıca, dikkatinizin ne kadar sık bir biçimde geçmişte ya da gelecekte bulunduğuna dikkat edin. Gözlemlediğiniz şeyi yargılamayın ya da analiz etmeyin. Düşünceyi izleyin, duyguyu hissedin, tepkiyi gözlemleyin. Onlardan kişisel bir sorun çıkarmayın. O zaman gözlemlediğiniz bu şeylerden daha güçlü bir şeyi hissedeceksiniz: zihninizin içeriğinin ardındaki sessiz, gözlemleyen mevcudiyeti, sessiz izleyiciyi.

İmajınızın tehdit edilmesi, yaşamınızda korku yaratan bir sorunla karşılaşmanız, işlerin "kötüye gitmesi" ya da geçmişten duygusal bir kompleksin ortaya çıkması gibi belli durumlar güçlü bir duygusal birikime sahip bir tepkiyi tahrik ettiğinde orada yoğun bir mevcudiyete ihtiyaç vardır. Bu olaylarda, sizin eğiliminiz "bilinçsiz" hale- gelmektir. O

durumda, tepki ya da duygu sizi ele geçirir, siz o "olursunuz." Siz onu oynarsınız. Kendinizi haklı, karşı tarafı haksız çıkarır, saldırır, savunursunuz... ancak bu siz değilsinizdir, bu tepkisel kalıptır, zihnin alışılmış varoluş biçimidir.

Zihinle özdeşleşme ona daha fazla enerji verir, zihni gözlemleme ise ondan enerji çeker. Zihinle özdeşleşme daha fazla zaman yaratır; zihni gözlemleme zamansız-sonsuz boyutu açar. Zihinden çekilen enerji mevcudiyete dönüşür. Bir kez siz mevcut olmanın ne anlama geldiğini hissedebildiğinizde, zamana pratik nedenlerden ötürü ihtiyaç olmadığında zaman boyutunun dışına çıkmayı seçmek ve Şimdi'ye daha derin bir biçimde girmek çok daha kolay hale gelir.

Bu sizin pratik nedenlerden ötürü ona başvurmanız gerektiğinde zamanı -geçmişi ya da geleceği- kullanma yeteneğinizi azaltmaz. Bu, zihninizi kullanma yeteneğinizi zayıflatmaz. Aslında, bu onu güçlendirir. Siz zihninizi kullandığınızda, o daha keskin, daha odaklanmış olacaktır.

PSİKOLOJİK ZAMANI BIRAKMAK

Zamanı yaşamınızın pratik veçhelerinde kullanmayı öğrenin -ki buna "saat-zamanı" diyebiliriz- ama o pratik meseleleri hallettiğinizde hemen şimdiki-anın farkındalığına dönün. Bu yolla, geçmişle özdeşleşmek ve geleceğe sürekli olarak zorlayıcı bir dürtüyle projeksiyon yapmak olan "psikolojik-zamanın" bir birikimi olmayacaktır.

Eğer kendinize bir hedef belirler ve ona ulaşmak için çalışırsanız, saat-zamanını kullanmaktasınızdır. Nereye ulaşmak istediğinizin farkındasınızdır, ama bu anda attığınız adımı onurlandırmakta ve tüm dikkatinizi ona vermektesinizdir. Eğer sonra -belki mutluluğu, doyumu ya da daha tam bir benlik duygusunu onda aradığınız için- hedefiniz üzerinde aşın derecede odaklanırsanız, artık Şimdi'yi onurlandırmaz olursunuz. O hiçbir asli değere sahip olmadan, sadece, geleceğe doğru bir atlama taşı haline indirgenmiş olur. ö zaman saat-zamanı psikolojik-zamana dönüşür. Yaşam yolculuğunuz artık bir serüven olmaz, o sadece bir şeye erişme, bir şeyi elde etme, "onu yapma" konusunda saplantılı bir ihtiyaç haline gelmiştir. Artık ne yol kenarındaki çiçekleri görüp koklar, ne de Şimdi'de mevcutken tüm çevrenizde gelişen yaşamın güzelliğinin ve mucizesinin farkında olursunuz.

Siz hep bulunduğunuz yerden başka bir yere ulaşmaya mı çalışıyorsunuz? Yaptığınız şeylerin çoğu sadece bir sonuca ulaşma vasıtası mı? Doyumunuz

daima gelecekte mi, ya da seks, yemek, içki, uyuşturucu veya heyecan gibi kısa-ömürlü hazlarla mı sınırlı? Siz daima bir şey olma, bir şey elde etme, bir şeye erişme üzerinde mi odaklanıyorsunuz ya da yeni heyecanların ve hazların peşinden mi koşuyorsunuz? Eğer daha fazla şey elde ederseniz daha doyumlu hale geleceğinize, yeterince iyi ya da psikolojik olarak tamam olacağınıza mı inanıyorsunuz? Bir erkeğin ya da kadının yaşamınıza anlam kazandırmasını mı bekliyorsunuz? Normal, zihinle-özdeşleşmiş ya da aydınlanmamış bilinç hali içindeyken, Şimdi'de yatan güç ve sonsuz yaratıcı potansiyel psikolojik-zaman tarafından tamamen örtülüp gizlenir. O zaman yaşamınız canlılığını, tatlılığını, hayret ve hayranlık duygusunu yitirir. Eski düşünce, duygu, davranış, tepki ve arzu kalıpları tekrar tekrar sergilenip durur, bu zihninizde bulunan ve size bir tür kimlik veren, ama Şimdi'nin realitesini çarpıtan, olduğundan başka gösteren ya da gizleyen bir senaryodur. Zihin o zaman doyum vermeyen şimdiki andan bir kaçış olarak geleceğe saplantılı bir biçimde bağlanır. Sizin gelecek olarak algıladığınız şey şimdiki bilinç halinizin asli bir parçasıdır. Eğer zihniniz geçmişin ağır bir yükünü taşıyorsa, aynı şeyi daha fazla deneyimleyeceksinizdir. Geçmiş kendini o anda mevcudiyetin yokluğu yoluyla sürdürür. Geleceği şekillendiren şey bu andaki bilincinizin niteliğidir, ki bu gelecek, elbette, ancak Şimdi olarak deneyimlenebilir. Eğer geleceği belirleyen şey bilincinizin bu andaki niteliği ise, peki, bilincinizin niteliğini belirleyen şey nedir? O andaki mevcudiyet dereceniz. Böylece, gerçek değişimin meydana gelebileceği ve geçmişin ortadan kaldırılabileceği tek yer Şimdi'dir.

Siz zamanı tüm ıstırabınızın ya da sorunlarınızın nedeni olarak görüp kabullenmekte zorlanabilirsiniz. Bu ıstıraplara yaşamınızdaki belirli durumların neden olduğuna inanırsınız ve geleneksel bir görüş noktasından görüldüğünde, bu doğrudur. Ama siz zihnin temel sorun-yaratıcı işlev-bozukluğuyla -onun geçmişe ve geleceğe bağlılığı ve Şimdi'yi yadsımasıyla- başa çıkana dek, sorunlar aslında birbiri ile değiştirilebilir.

Eğer tüm sorunlarınız ya da ıstırap ve mutsuzluğun algılanan nedenleri bugün mucizevi bir biçimde ortadan kalkmış olsa, ama siz yine de daha mevcut, daha bilinçli hale gelmemişseniz, çok geçmeden kendinizi -her nereye giderseniz gidin sizi izleyen bir gölge gibi- benzer bir dizi sorunla ya da ıstırap nedeniyle birlikte bulurdunuz. Nihai olarak, tek bir sorun vardır: zamana-bağlı zihnin kendisi.

Zamanda bir kurtuluş yoktur. Siz gelecekte özgür olamazsınız.

ÖZGÜRLÜĞÜN ANAHTARI o anda, orada mevcut olmaktır, böylece siz ancak şimdi özgür olabilirsiniz.

YAŞAM-DURUMUNUZUN ALTINDAKİ YAŞAMI BULMAK

Sizin "yaşamım" dediğiniz şey daha doğru biçimde "yaşam-durumunuz" olarak isimlendirilebilir. O psikolojik zamandır: yani, geçmiş ve gelecek. Geçmişte belli şeyler istediğiniz gibi olmamıştır. Siz hâlâ geçmişte olup bitene direnmektesinizdir ve şimdi de, olana direnmektesinizdir. Umut devam etmenizi sağlar, ama umut sizi geleceğe odaklanmış halde tutar ve bu odaklanma Şimdi'yi yadsımanızı ve dolayısıyla da mutsuzluğunuzu sürdürür.

BİR SÜRE İÇİN YAŞAM-DURUMUNUZU UNUTUN ve dikkatinizi yaşamınıza verin.

Yaşam-durumunuz zamanda bulunur. Yaşamınız ise şimdi'dir.

Yaşam-durumunuz zihnin-ürünüdür. Yaşamınız ise gerçektir.

"Yaşama götüren dar giriş kapısını" bulun.

Ona Şimdi denir. Yaşamınızı bu âna daraltın. Yaşam-durumunuz sorunlarla dolu olabilir -ki çoğu yaşam durumu öyledir- ama şu anda herhangi bir sorununuz olup olmadığına bakın. Yarın ya da on dakika sonra değil, şimdi. Şimdi bir sorununuz var mı?

Sorunlarla dolu olduğunuzda, yeni bir şeyin girebilmesi için yer, bir çözüm için yer yoktur. Bu yüzden, yapabildiğiniz her an bir yer açın, bir boşluk yaratın ki yaşam-durumunuzun altındaki yaşamı bulabilesiniz.

DUYULARINIZI TAM OLARAK KULLANIN. Bulunduğunuz yerde olun. Çevrenize bakın. Sadece bakın, yorumlamayın. Işığı, şekilleri, renkleri, dokuları görün. Her bir şeyin sessiz mevcudiyetinin farkında olun. Her şeyin olmasına izin veren boşluğun farkında olun.

Sesleri dinleyin; onları yargılamayın. Seslerin altındaki sessizliği dinleyin.

Bir şeye -herhangi bir şeye- dokunun ve onun Var'lığını hissedin, onu kabul ve tasdik edin.

Nefes alıp verişinizin ritmini gözlemleyin; içinize girip çıkan havayı hissedin, bedeniniz-deki yaşam enerjisini hissedin. İçinizde ve dışınızda, her şeyin olmasına izin verin. Her şeyin "oluşuna" izin verin. Şimdi'ye derin bir biçimde girin.

Siz bu durumda zihinsel soyutlamanın, zamanın zayıf düşürücü ve hissizleştirici dünyasını geride bırak-maktasınızdır. Yavaş yavaş, Dünya'yı zehirlediği ve yok ettiği gibi, yaşam enerjinizi de tüketen deli zihnin dışına çıkmaktasınızdır. Zaman rüyasından şimdiki âna uyanmaktasınızdır.

TÜM SORUNLAR ZİHNİN İLLÜZYONLARIDIR DİKKATİNİZİ ŞİMDİ ÜZERİNDE ODAKLAYIN ve bana şu anda ne sorununuz olduğunu söyleyin.

Sizden bir yanıt alamadım, çünkü dikkatiniz tümüyle Şimdi'de olduğunda bir sorununuzun olması mümkün değildir. Bu ya başa çıkılması ya da kabullenilmesi gereken bir durumdur, o kadar. Onu neden bir soruna dönüştürmeli ki?

Zihin bilinçsiz bir biçimde sorunları sever, çünkü onlar size bir tür kimlik verir. Bu normaldir ve delice bir şeydir. "Sorun," sizin şimdi bir eylemde bulunma konusunda gerçek niyetiniz ya da olanağınız olmadan bir durum üzerinde zihnen durduğunuz ve onu bilinç

siz olarak benlik duygunuzun bir parçası kıldığınız anlamına gelir. Bu durumda yaşam-durumunuz tarafından öyle ezilirsiniz ki yaşam duygunuzu, Var'lık duygunuzu yitirirsiniz. Ya da, dikkatinizi şimdi yapabileceğiniz tek bir şey üzerinde odaklamak yerine, zihninizde gelecekte yapacağınız ya da yapabileceğiniz onlarca şeyin delice yükünü taşımaktasınızdır.

BİR SORUN YARATTIĞINIZDA, acı da yaratırsınız. Bunu yapmamak tümüyle basit bir seçimi, basit bir karan gerektirir: Ne olursa olsun, artık kendim için daha fazla acı yaratmayacağım. Artık daha fazla sorun yaratmayacağım.

Bu, basit bir seçim olmasına karşın, çok radikal bir seçimdir de. Siz ıstırap çekmekten gerçekten bıkıp inanmadıkça, gerçekten canınıza yetmedikçe bu seçimi yapmazsınız. Ve Şimdi'nin gücüne ulaşmadıkça, bunu yürütemezsiniz. Eğer kendiniz için daha fazla acı yaratmazsanız, o zaman başkaları için de daha fazla acı yaratmazsınız. O zaman, artık güzelim Dünya'yı, içsel yerinizi ve ortak insan psişesini de sorun-yaratmanın olumsuzluğuyla kirletmezsiniz.

Şimdi başa çıkmanız gereken bir durum ortaya çıktığında, eğer o şimdiki-anın farkındalığından kaynaklanıyorsa, sizin eyleminiz net, kesin ve direkt olacaktır. O ayrıca, büyük olasılıkla, etkili bir eylem olacaktır. O zihninizin geçmiş koşullanmasından kaynaklanan bir tepki değil, duruma sezgisel bir

karşılık olacaktır. Siz zamana-bağlı zihnin tepki göstereceği diğer durumlarda ise hiçbir şey yapmamayı, sadece Şimdi'de merkezlenmiş olarak kalmayı daha etkili bulacaksınızdır.

VAR'LIĞIN SEVİNCİ

Psikolojik-zaman tarafından ele geçirilmenize izin verdiğiniz konusunda sizi uyarması için basit bir ölçüt kullanabilirsiniz.

KENDİNİZE ŞUNU SORUN: Yaptığım şeyde sevinç, rahatlık ve hafiflik var mı? Eğer yoksa, zaman şimdiki anı örtüp karartıyor ve yaşam bir yük ya da bir mücadele olarak algılanıyor demektir.

Eğer yaptığınız şeyde bir sevinç, rahatlık ya da hafiflik yoksa, bu ille de sizin yaptığınız şeyi değiştirmeniz gerektiği anlamına gelmez. Nasıl'ı değiştirmek yeterli olabilir. "Nasıl" daima "ne"den daha önemlidir. Elde etmek istediğiniz sonuçtan çok, bunu nasıl yaptığınıza daha fazla dikkat verip veremeyeceğinize bakın. En büyük dikkati yaşanan anın sunduğu şeye verin. Bu, olanı tamamen kabul ettiğiniz anlamına gelir, çünkü siz en büyük dikkati bir şeye verip de aynı zamanda ona direnemezsi-niz.

Siz şimdiki ânı onurlandırır onurlandırmaz, tüm mutsuzluk ve mücadele ortadan kalkar ve yaşam sevinç ve huzurla akmaya başlar. Şimdiki-anın farkındalığıyla davrandığınızda, yaptığınız her şey -en basit eylem bile- bir nitelik, özen ve sevgi duygusuyla dolu hale gelir.

EYLEMİNİZİN SONUCUYLA İLGİLENMEYİN, dikkatinizi sadece eylemin kendisine verin. Sonuç kendiliğinden gelecektir. Bu güçlü bir spiritüel uygulamadır.

Şimdi'den uzaklaşma dürtüsü ortadan kalktığında, Var'lık sevinci yaptığınız her şeye akar. Dikkatiniz Şimdi'ye döndüğü anda, bir mevcudiyet, bir sessizlik, bir huzur hissedersiniz. Artık doyum için geleceğe bağlı olmaz, kurtuluşu onda aramazsınız. Dolayısıyla da, sonuçlara bağlı olmazsınız. Bu durumda, ne başarısızlık ne de başarı içsel Var'lık halinizi değiştirebilecek güce sahiptir. Siz yaşam-durumunuzun altındaki yaşamı bulmuşsunuzdur.

Psikolojik zamanın yokluğunda, benlik duygunuzu kişisel geçmişinizden değil, Var'lıktan alırsınız. Dolayısıyla, zaten olduğunuz şeyden başka bir şey haline gelme psikolojik gereksinimi artık hissedilmez. Dünyada, yaşam-durumunuz düzeyinde, siz gerçekten zengin, bilgili, başarılı, şundan ya da bundan özgür hale gelebilirsiniz, ama Var'lığın daha derin boyutunda siz şimdi tamam ve bütünsünüzdür.

ZAMAN'SIZ BİLİNÇ HALİ

Bedeninizin her hücresi yaşam dolu olduğunu hissedecek kadar anda mevcut olduğunda ve siz o yaşamı her an Var'lık sevinci olarak hissedebildiğinizde, o zaman sizin zamandan özgür olduğunuz söylenebilir. Zamandan özgürleşmek kimliğiniz için geçmiş ve doyumunuz için gelecek psikolojik gereksiniminden özgürleşmektir. O hayal edebileceğiniz en derin bilinç değişimini temsil eder.

ZAMAN'SIZ BİLİNÇ HALİNİ İLK KEZ KISA BİR SÜRE İÇİN GÖRDÜĞÜNÜZDE, zaman ve anda-mevcudiyet boyutları arasında gidip gelmeye başlarsınız. Önce dikkatinizin ne kadar seyrek bir biçimde gerçekten Şimdi'de bulunduğunun farkına varırsınız. Ama orada, anda mevcut olmadığınızı bilmek büyük bir başarıdır: Bu biliş -başlangıçta sadece birkaç saniye sürse bile- anda mevcudiyettir.

Sonra, giderek artan bir sıklıkla, bilincinizi geçmiş ve gelecek yerine şimdiki anda odaklamayı seçersiniz ve her ne zaman Şimdi'yi yitirdiğinizi fark ederseniz, onun içinde sadece birkaç saniye değil, çok daha uzun bir süre kalabilirsiniz.

Böylece, mevcudiyet haline sağlamca yerleşip tam bilinçli olmadan önce, bir süre bilinç ve bilinçsizlik arasında, anda mevcudiyet hali ile zihinle özdeşleşme hali arasında gider gelirsiniz. Tekrar tekrar Şimdi'yi kaybeder ve ona geri dönersiniz. En sonunda, anda-mevcudiyet hâkim haliniz olur.

BÖLÜM 4 -BİLİNÇSİZLİĞİ YOK ETMEK

Yaşamınıza, her şeyin nispeten daha yolunda gittiği sıradan durumlarda daha fazla bilinç getirmek gerekir. Bu şekilde, anda-mevcudiyet gücü açısından gelişirsiniz. Bu sizde ve çevrenizde yüksek titreşim frekanslı bir enerji alanı yaratır. Nasıl karanlık ışığın mevcudiyetinde varlığını sürdüremezse, hiçbir bilinçsizlik, olumsuzluk, uyuşmazlık ve şiddet de bu alana girip varlığını sürdüremez.

Siz -anda mevcut olmanın asli bir parçası olan- düşüncelerinizin ve duygularınızın tanığı olmayı öğrendiğinizde, sıradan bilinçsizliğin arka plândaki "cızırtısının" ilk kez farkına vardığınızda ve içinizin ne kadar nadiren rahat ve huzurlu olduğunu fark ettiğinizde şaşırabilirsiniz.

Düşünme düzeyinizde, yargılama hoşnutsuzluk ve Şimdi'den uzağa zihinsel projeksiyon şeklinde bir hayli direnç bulacaksınız. Duygusal düzeyde, gizli bir huzursuzluk, gerilim, can sıkıntısı ya da sinirlilik cereyanı olacaktır. Her ikisi de alışılmış direnme hali içindeki zihnin veçheleridir.

İÇİNİZDE ORTAYA ÇIKAN HUZURSUZLUK, hoşnutsuzluk ve gerilimin nasıl gereksiz yargılama olana direnme ve Şimdi'yi yadsıma sonucunda ortaya çıktığını gözlemleyin.

Siz bilincin ışığını ona yönelttiğinizde, bilinçsiz olan her şey eriyip yok olur.

Bir kez sıradan bilinçsizliği nasıl ortadan kaldıracağınızı bildiğinizde, anda-mevcudiyetinizin ışığı pırıl pırıl parlayacak ve derin bilinçsizliğin aşağı çekişini hissettiğiniz her seferinde onunla başa çıkmanız çok daha kolay olacaktır. Bununla birlikte, sıradan bilinçsizlik çok normal olduğundan, başlangıçta onu fark etmeniz kolay olmayabilir.

Ne hissediyorsunuz?

Dikkatinizi bedeninize yöneltin. Bedeninizde bir gerilim hissediyor musunuz?

Bir kez düşük düzeyde bir huzursuzluk, geri plânda bir cızırtı bulunduğunu saptadığınızda, Şimdi'yi yadsıyarak yaşamdan nasıl kaçtığınızı, ona nasıl direndiğinizi ya da onu nasıl yadsıdığınızı görmeye çalışın.

İnsanların şimdiki âna bilinçsizce direnmelerinin bir çok yolu vardır. Size birkaç örnek vereceğim. Uygulamayla, sizin kendini-gözlemleme, içsel halinizi izleme gücünüz keskinleşecektir.

KENDİNİZİ GÖZLEMLEYEREK ZİHİNSEL-DUYGUSAL HALİNİZİ İZLEMEYİ bir alışkanlık haline getirin.

"Ben şu anda huzurlu muyum?" sorusu kendinize sık sık sorabileceğiniz iyi bir sorudur.

Ya da, "Şu anda içimde ne oluyor?" diye sorabilirsiniz.

İçinizde ne olduğuyla, en azından dışarıda ne olduğuyla ilgilendiğiniz kadar ilgilenin. Eğer içinizi yoluna koyarsanız, dışarısı da yoluna girecektir. Esas realite içinizde, ikincil realite dışınızdadır.

AMA BU SORULARI HEMEN YANITLAMAYIN.

Dikkatinizi içinize yöneltin. İçinize bir bakın. Zihniniz ne tür düşünceler üretiyor?

HER NEREDEYSENİZ TAMAMEN ORADA OLUN

Gergin misiniz? Şimdiki ânı ona ulaşma vasıtasına indirgeyecek kadar geleceğe ulaşmakla mı meşgulsünüz?

Gerginliğe (strese) "burada" olmak, ama "orada" olmayı istemek, ya da şimdi'de bulunmak ama gelecekte olmayı istemek yol açar. Bu sizi içsel olarak parçalayan bir bölünmedir. Geçmiş, dikkatinizin büyük bölümünü alıyor mu? Sık sık onun hakkında olumlu ya da olumsuz biçimde konuşup düşünüyor musunuz? Başardığınız büyük şeyler, serüvenleriniz, deneyimleriniz, ya da kurban-olma öykünüz ve size yapılan korkunç şeyler ve ya belki sizin bir başkasına yapmış olduğunuz şeyler hakkında... Düşünce süreçleriniz suçluluk duygusu, kibir, içerleme, öfke, pişmanlık ya da kendine-acıma yaratıyor mu? Eğer öyleyse, o zaman sadece sahte bir benlik duygusunu güçlendirmekle kalmıyor, ama psişenizde geçmişin bir birikimini yaratarak bedeninizin yaşlanma sürecini de hızlandırıyor olursunuz. Çevrenizde geçmişe tutunma konusunda güçlü bir eğilime sahip olanları gözlemleyerek bunu kendiniz de görebilirsiniz.

HER AN GEÇMİŞİ GERİDE BİRAKİN. Sizin ona ihtiyacınız yoktur. Ona sadece şimdiki ânı mutlak şekilde ilgilendirdiğinde başvurun. Bu anın gücünü ve Var'lığın tamlığını hissedin. Mevcudiyetinizi hissedin.

Endişeli misiniz... Sık sık, "Eğer... olursa, ne olur?" diye düşünüyor musunuz? Eğer öyleyse, kendini gelecekteki hayali bir duruma projekte eden ve korku yaratan zihninizle özdeşleşmişsinizdir. Böyle bir durumla başa çıkmanızın hiçbir yolu yoktur, çünkü o mevcut değildir. O zihinsel bir hayalettir.

Siz sadece şimdiki ânı kabul ve tasdik ederek bu sağlığı ve yaşamı kemiren deliliği durdurabilirsiniz.

SOLUK ALIP VERİŞİNİZİN FARKINDA OLUN. Havanın bedeninize girip çıkışını hissedin. İçsel enerji alanınızı hissedin. Zihnin hayali projeksiyonlarının tersine, gerçek yaşamda başa çıkmanız gereken tüm şey bu andır.

Kendinize gelecek yıl, yarın ya da beş dakika sonra değil, şu anda hangi "soruna" sahip olduğunuzu sorun. Bu anda yolunda olmayan ne vardır?

Şimdi ile daima başa çıkabilirsiniz, ama gelecekle asla başa çıkamazsınız, bunu yapmak zorunda da değilsiniz. Ne önce ne de sonra, ancak ona ihtiyacınız olduğu anda yanıt, güç, doğru eylem ya da kaynak ortaya çıkacaktır.

Siz "beklemeyi" alışkanlık haline mi getirdiniz? Yaşamınızın ne kadarını bekleyerek harcıyorsunuz?

Benim "küçük-ölçekte bekleme" dediğim şey postanede kuyrukta beklemek, trafik sıkışıklığında, havaalanında beklemek, ya da birisinin gelmesini, bir işin bitmesini vs. beklemektir. "Büyük-ölçekte bekleme" ise bir sonraki tatili, daha iyi bir işi, çocukların büyümelerini, gerçekten anlamlı bir ilişkiyi, başarıyı, para kazanmayı, önemli olmayı, aydınlanmayı beklemektir. İnsanların tüm yaşamlarını yaşamaya-başlamayı bekleyerek geçirmeleri az görülen bir şey değildir.

Beklemek bir zihinsel haldir. Temelde, bu sizin geleceği istediğiniz, şimdi'yi istemediğiniz anlamına gelir. Siz elde ettiğiniz şeyi istememekte, elde etmediğiniz şeyi istemektesinizdir. Her tür bekleyişle siz, bilinçsiz olarak, burada ve şimdi, yani olmak istemediğiniz yer ile, projekte edilen gelecek, yani olmak istediğiniz yer arasında içsel bir çatışma yaratırsınız. Bu da şimdi'yi yitirmenize yol açarak yaşam kalitenizi büyük ölçüde düşürür.

Örneğin, birçok insan zengin olmayı bekler. Zenginlik gelecekte gelemez. Siz mevcut realitenizi -şu anda bulunduğunuz yeri, kimliğinizi, ne yaptığınızı- onurlandırıp, tümüyle kabul ve tasdik ettiğinizde, elde ettiğiniz şeyi tümüyle kabullendiğinizde, elde ettiğiniz şey

için şükran duymakta, olan için şükran duymakta, Var' lık için şükran duymaktasınızdır. Şimdiki an için ve şimdiki yaşamın bütünü için şükran

duymak gerçek zenginliktir. O gelecekte gelemez. Sonra, zamanla, o zenginlik sizin için çeşitli şekillerde tezahür eder.

Eğer elde ettiğiniz şey size doyum vermiyorsa, ya da mevcut yoksunluğunuz için düş kırıklığı veya öfke duyuyorsanız, bu sizi zengin olmaya güdüleyebilir, ama sonuçta büyük bir servet kazansanız bile, içsel yoksunluğu deney imlemeyi ve derinlerde kendinizi doyumsuz hissetmeyi sürdüreceksinizdir. Paranın satın alabileceği birçok heyecan verici deneyim yaşayabilirsiniz, ama onlar gelip geçecek ve sizi daima boş bir hisle ve daha fazla fiziksel ya da psikolojik doyum ihtiyacıyla bırakacaktır. Siz Var'lıkta kalamayacak ve böylece gerçek zenginlik olan şimdiki yaşamın doluluğunu hissedemeyeceksiniz.

BİR ZİHİN HALİ OLARAK BEKLEMEYİ BIRAKIN. Beklemeye kaydığınızı fark ettiğinizde... kendinizi o halden hemen kurtarın. Şimdiki âna girin. Sadece olun ve olmanın tadını çıkarın. Eğer orada, anda mevcutsanız, herhangi bir şeyi beklemenize asla ihtiyaç yoktur.

Böylece, bir dahaki sefere birisi size, "Seni beklettiğim için özür dilerim," dediğinde, ona, "Özür dilemene gerek yok, ben beklemiyordum. Ben burada durmuş, yaşadığım anın tadını çıkarıyordum," diyebilirsiniz.

Bunlar sıradan bilinçsizliğin bir parçası olan, zihnin şimdiki ânı yadsıma stratejilerinin sadece birkaçıdır. Onlar normal yaşamın bir parçası olduklarından kolayca fark edilmeyebilirler; bu arka plânda sürekli hoşnutsuzluk şeklinde bulunan bir cızırtıdır. Ama siz içsel zihinsel-duygusal halinizi giderek daha çok izledikçe, geçmişin ya da geleceğin, yani bilinçsizliğin kapanına kısıldığınızda bunu fark etmeniz ve zaman rüyasından şimdiki âna uyanmanız daha kolay olacaktır.

Ancak, dikkatli olun: Zihinle özdeşleşmeye dayanan sahte, mutsuz benlik zamanda yaşar. O şimdiki anın kendisinin ölümü olduğunu bilir ve bu yüzden onun tarafından tehdit edildiğini hisseder. O sizi şimdi' nin dışına çıkarmak için elinden gelen her şeyi yapacaktır. O sizi zamanın kapanına kısılı tutmaya çalışacaktır.

Bir anlamda, anda-mevcudiyet hali beklemeyle kıyaslanabilir. Bu sizin tüm dikkatinizi gerektiren, niteliksel olarak farklı bir bekleyiş türüdür. Her an bir şey olabilir ve eğer siz tam anlamıyla uyanık ve sessiz değilseniz, onu kaçırırsınız. O haldeyken, tüm dikkatiniz Şimdi'de bulunur. Hayal kurmaya, düşünmeye, hatırlamaya, beklemeye harcanacak bir dikkat yoktur. O hal içinde hiçbir gerilim ve korku yoktur, sadece uyanık-tetik bir mevcudiyet

vardır. Bütün Var'lığınızla, bedeninizin her hücresiyle orada mevcutsunuzdur.

O hal içinde, bir geçmişe ve bir geleceğe sahip olan "siz," bir başka deyişle, kişilik varlığını sürdüremez. Bununla birlikte, değerli hiçbir şey yitirilmemiş-tir. Siz hâlâ kendinizsiniz. Aslında, eskisine kıyasla çok daha tam bir biçimde kendinizsiniz. Daha doğrusu, siz ancak şimdi gerçekten kendiniz olabilirsiniz.

GEÇMİŞ SİZİN HUZURUNUZDA VARLIĞINI SÜRDÜREMEZ

içinizdeki bilinçsiz geçmiş hakkında her neyi bilmeniz gerekiyorsa, şimdiki anın zorluklan, mücadeleleri onu ortaya çıkaracaktır. Eğer siz geçmişe dalarsanız, o dipsiz bir kuyu haline gelecektir. Daima daha fazlası vardır. Siz geçmişi anlamak ya da ondan kurtulmak için daha fazla zamana ihtiyacınızın olduğunu, bir başka deyişle, geleceğin sizi eninde sonunda geçmişten kurtaracağını düşünebilirsiniz. Bu bir illüzyondur. Sadece şimdi sizi geçmişten kurtarabilir. Daha fazla zaman sizi zamandan kurtaramaz.

Şimdi'nin gücüne erişin. Anahtar budur. Şimdi'nin gücü mevcudiyetinizin gücünden, yani, bilincinizin düşünce formlarından kurtulmasından başka bir şey değildir. Bu yüzden geçmişle şimdi başa çıkın. Geçmişe daha fazla dikkat verdikçe, onu daha çok güçlendirirsiniz ve ondan bir "benlik" yaratma olasılığınız artar.

Yanlış anlamayın: Dikkat gereklidir, ama geçmişe geçmiş olarak değil. Dikkatinizi şimdi'ye verin; dikkatinizi şimdi ortaya çıkan davranışınıza, tepkilerinize, ruh hallerinize, düşüncelerinize, duygularınıza, korkularınıza ve arzularınıza verin. İçinizde geçmiş vardır. Eğer siz tüm bu şeyleri eleştirel ya da analitik olarak değil, yargılamadan izleyecek kadar orada yeterince mevcut olabilirseniz, o zaman geçmişle başa çıkıyor ve onu mevcudiyetinizin gücüyle ortadan kaldırıyor olursunuz.

Siz kendinizi geçmişe giderek bulamazsınız. Siz kendinizi şimdi'ye gelerek bulursunuz.

BÖLÜM 5 -GÜZELLİK MEVCUDİYETİNİZİN SESSİZLİĞİNDE ORTAYA ÇIKAR

Doğanın güzelliğinin, ihtişamının, kutsallığının farkına varmak için orada mevcut olmak gerekir. Siz hiç berrak bir gecede uzayın sonsuzluğuna gözlerinizi dikip de, onun mutlak sessizliği ve akla hayale sığmaz enginliği karşısında huşu içinde kaldınız mı? Ormanda akan bir derenin sesini hiç gerçekten dinlediniz mi? Ya da sessiz bir yaz akşamı alacakaranlıkta öten bir kuşun sesini? Böyle şeylerin farkında olmak için, zihnin sessizleşmesi gerekir. Sizin sorunlardan, geçmiş ve gelecekten, tüm bilginizden oluşan kişisel yükünüzü bir an olsun bırakmanız gerekir; aksi takdirde, bakar ama görmez, duyar ama işitmezsiniz. Burada tüm mevcudiyetiniz gerekir.

DIŞSAL FORMLARIN GÜZELLİĞİNİN ÖTESİNDE, burada daha fazla bir şey vardır: bu isimlendirilemez, sözle anlatılamaz olan, derin, içsel ve kutsal bir özdür. Her ne zaman her nerede bir güzellik varsa, bu içsel öz bir biçimde ışık saçar. Ancak orada mevcut olduğunuzda, o kendisini gözlerinizin önüne serer.

Bu isimsiz öz ve sizin mevcudiyetiniz bir ve aynı olabilir mi?

Sizin mevcudiyetiniz olmadan o orada olabilir mi?

Ona derinlemesine girin. Bunu kendiniz bulun.

SAF BİLİNCİ İDRAK ETMEK

Her ne zaman zihninizi izlerseniz, bilinci zihin formlarından geri çeker, ona tekrar sahip çıkarsınız, ki bilinç o zaman izleyici ya da tanık haline gelir. Sonuçta, izleyici -formun ötesindeki saf bilinç- daha güçlü, zihinsel oluşumlar da daha zayıf hale gelir.

Biz zihni izlemekten söz ederken gerçekten kozmik öneme sahip bir olayı kişiselleştiriyoruz: Sizin vasıtanızla, bilinç formla özdeşleşme rüyasından uyanıyor ve formdan geri çekiliyor. Bu kronolojik zamana göre büyük olasılıkla hâlâ uzak gelecekte bulunan bir olayın habercisi, ama aynı zamanda şimdiden onun bir parçasıdır. Bu olaya "dünyanın sonu" denir.

GÜNLÜK YAŞAMDA MEVCUT KALMAK İÇİN, kendi içinizde derin bir biçimde köklenmeniz yararlı olur; aksi takdirde, inanılmaz bir devinirlik ve hıza sahip olan zihin sizi azgın bir nehir gibi sürükleyip götürecektir.

Bu tamamen bedeninizde bulunmak anlamına gelir. Dikkatinizin bir kısmının daima bedeninizin içsel enerji alanında bulunması anlamına gelir.

Bedeni içten doğru hissetmek anlamına gelir. Beden farkındalığı sizi anda-mevcut tutar. O sizi Şimdi'ye demirler.

Görüp dokunabildiğiniz beden sizi Var'lığa götüremez. O elle tutulur gözle görülür beden sadece bir dış kabuktur, ya da daha doğrusu, daha derin bir realitenin sınırlı ve çarpıtılmış bir algısıdır. Sizin doğal halinizde, Var'lığa bağlı olma hali içinde, bu daha derin realite her an, görünmez içsel beden, içinizdeki yaşam verici mevcudiyet olarak hissedilebilir. Böylece, "bedende bulunmak" bedeni içten doğru hissetmek, bedenin içindeki yaşamı hissetmek ve böylece dışsal formun ötesinde olduğunuzu bilmektir.

Tüm dikkatinizi zihniniz aldığı sürece sizin Var' lıkla bağınız kesilir. Bu olduğunda -ve bu çoğu insan için sürekli olarak olur- siz bedeninizde değilsinizdir. Zihin tüm bilincinizi emer ve onu zihin malzemesine dönüştürür. Böylece siz düşünmeyi durduramazsınız.

Var'lığın bilincine varmak için, bilinci zihinden geri istemeniz, ona yeniden sahip çıkmanız gerekir. Bu sizin ruhsal yolculuğunuzdaki en asli, en gerekli görevlerden biridir. O daha önce yararsız, boş ve kesintisiz düşünme kapanına kısılmış büyük miktarlarda bilinci serbest bırakacaktır. Bunu yapmanın çok etkili bir yolu dikkatinizin odağını düşünmekten alıp, bedene -Var'lığın hemen, fiziksel bedene yaşam veren görünmez enerji alanı olarak hissedilebileceği yere- yöneltmektir.

İÇSEL BEDENLE BAĞ KURMAK

Lütfen bunu şimdi deneyin. Bu uygulama için gözlerinizi kapamanız yararlı olabilir. Daha sonra, "bedende olma" doğal ve kolay hale geldiğinde, bu artık gerekli olmayacaktır.

DİKKATİNİZİ BEDENİNİZE YÖNELTİN. Onu içten doğru hissedin. O canlı mı? Ellerinizde, kollarınızda, bacaklarınızda, ayaklarınızda, karnınızda, göğsünüzde yaşam var mı?

Tüm bedeni kaplayan ve her organa ve her hücreye canlı bir yaşam veren süptil enerji alanını hissedebiliyor musunuz? Onu aynı anda bedeninizin her bölümünde tek bir enerji alanı olarak hissedebiliyor musunuz?

Birkaç dakika kadar içsel bedeninizin verdiği his üzerinde odaklanın. Onun hakkında düşünmeye başlamayın. Onu hissedin.

Ona ne kadar çok dikkat verirseniz, bu his o kadar berrak ve güçlü hale gelecektir. Bu her hücrenin sanki daha canlı bir hale gelmesi gibi bir his verecektir ve eğer güçlü bir görme duyusuna sahipseniz, bedeninizin

ışıldamaya başladığını görebilirsiniz. Böyle bir görüntünün size geçici olarak yardımcı olmasına karşın, bu süreçte görüntüden çok hisse dikkat edin. Bir görüntü, ne kadar güzel ya da güçlü olursa olsun, çoktan form olarak tanımlanmıştır, dolayısıyla daha derin bir biçimde nüfuz edecek daha az alan vardır.

BEDENE DERİNLEMESİNE GİRMEK

Bedene daha da derinlemesine girmek için şu meditasyonu deneyin. Bunun uzun sürmesi gerekmez. On-on-beş dakika yeterlidir.

ÖNCE GELEN TELEFONLARIN YA DA BAŞKA İNSANLARIN SİZİ RAHATSIZ EDEMEYECEĞİ bir yere çekilin. Bir sandalyeye oturun, ama geriye yaslanmayın. Omurganızı dik tutun. Bu sizin uyanık kalmanıza yardımcı olacaktır. Ya da kendi sevdiğiniz meditasyon oturuşunu seçin.

Bedeninizin gevşemiş olduğundan emin olun. Gözlerinizi kapayın. Birkaç derin nefes alın. Karnınızdan doğru nefes alıp verin. Onun her nefes alıp verişte nasıl hafifçe genişleyip büzüldüğünü gözlemleyin.

Sonra bedenin tüm içsel enerji alanının farkında olun. Onun hakkında düşünmeyin, onu hissedin. Bunu yaparak, bilinci zihinden geri çekmiş, ona yeniden sahip çıkmış olursunuz. Eğer onu yararlı buluyorsanız, daha önce tarif ettiğim "ışık" imgelemesini kullanın.

İçsel bedeni berrak bir biçimde tek bir enerji alanı olarak hissedebildiğinizde, eğer mümkünse, her türlü görsel imgeyi bırakın ve sadece his üzerinde odaklanın. Eğer yapabilirseniz, fiziksel bedenle ilgili hâlâ sahip olabileceğiniz her türlü görsel imgeyi de bırakın. Bu durumda geriye kalan tek şey herşeyi-kapsayan bir mevcudiyet ya da "var'lık" duygusudur ve içsel beden sınırsız olarak hissedilir.

Sonra dikkatinizi bu hisse daha da derin bir biçimde verin. Onunla bir olun. Enerji alanı ile birleşin, öyle ki artık gözleyen ile gözlemlenen, siz ve beden arasında bir ayrılık kalmasın, böyle bir dualite algılanmasın. Bu durumda içsel ile dışsal olan arasındaki ayrım ve fark da ortadan kalkar, böylece artık ayrı bir içsel beden kalmaz. Siz bedene derinlemesine girerek, bedeni aşarsınız.

Bu saf Var'lık âleminde rahat ettiğiniz, istediğiniz kadar kalın; sonra yine fiziksel bedenin, nefes alıp verişinizin ve fiziksel duyumların farkına varın ve gözlerinizi açın. Birkaç dakika kadar çevrenizdeki şeylere meditatif bir

biçimde, yani onları zihnen etiketlemeden bakın ve bu sırada içsel bedeni hissetmeye devam edin.

Bu formsuz âleme girmek gerçekten özgürleştiricidir. O sizi formun ve formla özdeşleşmenin esaretinden kurtarır. O parçalara, çokluğa ayrılmadan önceki, ayrılıp farklılaşmamış hali içindeki yaşamdır. Biz ona Tezahür-Etmemiş-Olan, her şeyin görünmez Kaynağı, tüm varlıkların içindeki Var'lık diyebiliriz. O derin bir sessizlik ve huzur, ama aynı zamanda derin bir sevinç ve yoğun bir canlılık âlemidir. Siz orada mevcut olduğunuz her an bu Kaynaktan yayılan ışığa, saf bilince bir dereceye kadar "geçirgen" hale gelirsiniz. Ayrıca, ışığın gerçek sizden ayrı olmadığını, onun sizin ta özünüzü oluşturduğunu da fark edersiniz.

Bilinciniz dışa doğru yöneldiğinde, zihin ve dünya ortaya çıkar. O içe doğru yöneldiğinde, kendi Kaynağını idrak eder ve yuvaya, Tezahür-Etmemiş-Olana geri döner.

Sonra, bilinciniz tezahür etmiş dünyaya geri döndüğünde, siz geçici olarak bıraktığınız form kimliğini yeniden üstlenirsiniz. Sizin bir isminiz, bir geçmişiniz, bir yaşam-durumunuz, bir geleceğiniz vardır. Ama asli bakımdan siz eskiden olduğunuz kişi değilsinizdir: Siz içinizde, "bu dünyaya ait olmayan" (aslında sizden ayrı olmadığı gibi, bu dünyadan da ayrı olmayan) bir realiteyi kısa bir süre için görmüşsünüzdür.

Şimdi ruhsal uygulamanız bu olsun:

YAŞAMINIZI SÜRDÜRÜRKEN, dikkatinizin yüzde yüzünü dış dünyaya ve zihninize vermeyin. Dikkatinizin bir kısmını içinizde tutun.

Günlük faaliyetlerle meşgulken bile, özellikle insanlarla ilişkileriniz sırasında ya da doğayla ilişki kurarken içsel bedeni hissedin. Onun derinlerindeki sessizliği ve devinimsizliği hissedin. Kapıyı açık tutun.

Yaşamınız boyunca, Tezahür-Etmemiş-Olan'ın bilincinde olmak gerçekten mümkündür. Onu geri plânda bir yerde derin bir huzur duygusu, dışarıda her ne olursa olsun sizi asla terk etmeyen bir sessizlik ve devinimsizlik olarak hissedersiniz. Siz Tezahür-Etmemiş-Olan ile tezahür etmiş olan arasında, Tanrı ile dünya arasında bir köprü haline gelirsiniz.

Bu bizim aydınlanma dediğimiz, Kaynağa bağlanma halidir.

İÇİNİZDE DERİN BİR BİÇİMDE KÖKLENİN

Bunun anahtarı içsel bedeninizle kalıcı bir bağlantı içinde bulunmak, onu her zaman hissetmektir. Bu hızla derinleşecek ve yaşamınızı dönüşüme

uğratacaktır. Bilincinizi içsel bedene daha fazla yönelttiğinizde, onun titreşim frekansı daha çok yükselecektir, bu bir elektrik düğmesini çevirip akımı artırdığınızda loş bir ışığın daha parlak hale gelmesine benzer. Bu yüksek enerji düzeyinde, olumsuzluk artık sizi etkileyemez ve böylece yaşamınıza bu daha yüksek frekansı yansıtan yeni koşulları çekersiniz.

Eğer dikkatinizi bedende mümkün olduğunca çok tutarsanız, Şimdi'de demirlemiş olursunuz. Böylece kendinizi dış dünyada kaybetmez, kendinizi zihninizde kaybetmezsiniz. Düşünceler ve duygular, korkular ve arzular hâlâ belli bir dereceye kadar orada bulunabilir, ama sizi ele geçirip yönetemezler.

LÜTFEN, ŞU ANDA DİKKATİNİZİN NEREDE BULUNDUĞUNU İNCELEYİN. Siz şu anda bir kitapta bu sözleri okuyorsunuz. Dikkatinizin odağı budur. Ayrıca, çevrenizdeki şeylerin, diğer insanların vs. de göreceli olarak farkındasınız.

Dahası, burada okuduğunuz şeyle ilgili bir zihinsel faaliyet, bir zihinsel yorum da olabilir.

Ancak, tüm bunların tüm dikkatinizi massetmesine gerek yoktur. Aynı zamanda içsel bedeninizle temasta olup olamayacağınızı görün. Dikkatinizin bir bölümünü içinizde tutun. Onun tümüyle dışarı akmasına izin vermeyin. Tüm bedeninizi, tek bir enerji alanı olarak, içten doğru hissedin. Bu tüm bedeninizle dinliyor ya da okuyor olmanız gibidir. Lütfen, gelecek günlerde ve haftalarda bunu uygulayın.

Tüm dikkatinizi zihne ve dış dünyaya vermeyin. Elbette yaptığınız şey üzerinde odaklanın, ama aynı zamanda mümkün olan her an içsel bedeni de hissedin. İçinizde köklenmiş halde kalın. Sonra bunun bilinç halinizi ve yaptığınız şeyin niteliğini, kalitesini nasıl değiştirdiğini gözlemleyin.

Lütfen, söylediklerimi öylece kabul ya da ret etmeyin. Onları sınayın.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMEK

Bağışıklık sisteminizi güçlendirme ihtiyacı duyduğunuzda yapabileceğiniz basit ama güçlü bir şifa meditasyonu vardır. O özellikle bir hastalığın ilk belirtilerini hissettiğinizde yapılırsa etkili olur, ama eğer onu sık aralıklarla ve yoğun bir odaklanmayla yaparsanız ilerlemiş hastalıklarda da işe yarar. O ayrıca enerji alanınızı karıştıran herhangi bir olumsuzluk formunu da etkisiz kılabilir.

Ancak, o anbean bedende bulunma uygulamasının yerine geçirilebilecek bir şey değildir; aksi takdirde, onun etkisi geçici olacaktır. İşte bu meditasyon:

BİRKAÇ DAKİKA BOŞ KALDIĞINIZDA ve özellikle gece uykuya dalmadan önce son şey ve sabah yataktan kalkmadan önce ilk şey olarak, bedeninizi bilinçle "doldurun." Gözlerinizi kapayın. Sırt üstü uzanın. Önce dikkatinizi bedeninizin değişik bölümlerinde, ellerinizde, ayaklarınızda, kollarınızda, bacaklarınızda, karnınızda, göğsünüzde, başınızda vs. odaklayın. Yaşam enerjisini bu bölümlerin içinde mümkün olduğunca yoğun bir biçimde hissedin. Her bölüm üzerinde en az on-beş saniye kadar odaklanın.

Sonra dikkatinizi bedeninizde, ayaklardan başa, baştan ayaklara birkaç kez bir dalga gibi dolaştırın. Bunun sadece bir dakikanızı alması gerekir. Bundan sonra, içsel bedeninizi bir bütün olarak, tek bir enerji alanı olarak hissedin. Birkaç dakika kadar bu hissi sürdürün.

Bu zaman esnasında yoğun bir biçimde mevcut olun, bedeninizin her hücresinde mevcut olun.

Eğer zihin ara sıra dikkatinizi bedenden çekmeyi başarır ve siz kendinizi bir düşüncede kaybederseniz aldırmayın. Bunun olduğunu fark eder etmez, dikkatinizi yine içsel bedene yöneltin.

ZİHNİN YARATICI KULLANIMI

Eğer zihninizi belli bir amaçla kullanmanız gerekiyorsa, onu içsel bedeninizle birlikte kullanın. Ancak düşünce olmadan bilinçli olabiliyorsanız zihninizi yaratıcı bir biçimde kullanabilirsiniz ve bu hal içine en kolay bedeniniz vasıtasıyla girebilirsiniz.

HER NE ZAMAN BİR YANITA, BİR ÇÖZÜME, YA DA YARATICI BİR FİKRE İHTİYAÇ DUYARSANIZ, dikkatinizi içsel enerji alanınızda odaklayarak bir süre için düşünmeyi bırakın. Sessizliğin farkında olun.

Yeniden düşünmeye başladığınızda, bu taze ve yaratıcı bir düşünme olacaktır. Herhangi bir düşünce faaliyeti içindeyken, birkaç dakikada bir düşünme ile içsel dinleme, içsel sessizlik arasında gidip gelmeyi bir alışkanlık haline getirin.

Yani, sadece kafanızla değil, tüm bedeninizle düşünün.

NEFESİN SİZİ BEDENE SOKMASINA İZİN VERİN

İçsel bedenle temas kurmakta zorlandığınız anlarda, önce nefes alıp verişiniz üzerinde odaklanmanız genelde daha kolay olur. Kendi başına

güçlü bir meditasyon olan bilinçli nefes alıp verme sizi yavaş yavaş bedenle temasa sokacaktır.

O BEDENİNİZE GİRİP ÇIKARKEN, NEFESİ DİKKATİNİZLE TAKİP EDİN. Her nefes alıp verişte karnınızın hafifçe genişleyip büzüldüğünü hissedin.

Eğer gözünüzde canlandırmayı kolay buluyorsanız, gözlerinizi kapayın, ışıkla kuşatıldığınızı ya da ışıldayan bir maddeye, bir bilinç denizine gömüldüğünüzü görün. Sonra bu ışığı nefes alırken içinize çekin. Bu ışıldayan maddenin bedeninizi doldurduğunu ve onu da ışıldar hale getirdiğini hissedin.

Sonra yavaş yavaş bu his üzerinde daha çok odaklanın. Bu sırada hiçbir görsel imgeye bağlanmayın. Şimdi siz artık bedeninizdesiniz. Siz Şimdi'nin gücüne eriştiniz.

iKiNCi KISIM -SPİRİTÜEL UYGULAMA OLARAK İLİŞKİLER

BÖLÜM 6 -ACI BEDENİNİ YOK ETMEK

Sevgi bir Var'lık halidir. Sevginiz dışarıda değil, içinizin derinlikler indedir. Siz onu asla yitiremezsiniz ve o sizi terk edemez. O bir başka bedene, bir dışsal forma bağlı değildir.

İnsanın çektiği acının büyük bölümü gereksizdir. O, gözlemlenmeyen zihin yaşamınızı yönettiği sürece ken-di-yarattığınız bir şeydir. Şimdi yarattığınız acı daima, olanı kabullenmemekten, olana bilinçsiz bir biçimde direnmekten kaynaklanır.

Düşünce düzeyinde, direnme bir yargı biçimidir. Duygusal düzeyde, o bir olumsuzluk biçimidir. Acının yoğunluğu şimdiki âna karşı direnmenin derecesine bağlıdır ve bu da zihninizle ne kadar güçlü bir biçimde özdeşleştiğinize bağlıdır. Zihin daima Şimdi'yi yadsımaya ve ondan kaçmaya çalışır.

Bir başka deyişle, zihninizle ne kadar çok özdeşleşirseniz, o kadar çok acı çekersiniz. Ya da onu şöyle koyabiliriz: Şimdi'yi ne kadar çok onurlandırır ve kabul ederseniz, acıdan, ıstıraptan -ve egosal zihinden- o kadar çok kurtulursunuz.

Bazı spiritüel öğretiler tüm acının aslında bir illüzyon olduğunu söyler ve bu gerçektir. Burada mesele şudur: Bu sizin için gerçek midir? Salt inanç onu gerçek kılmaz. Siz yaşamınızın geriye kalan kısmında acı çekip, bir yandan da onun bir illüzyon olduğunu söyleyip durmak istiyor musunuz? Bu sizi acıdan kurtarır mı? Burada bizi ilgilendiren şey sizin bu gerçeği nasıl gerçekleştirebileceğiniz, onu kendi deneyiminizde nasıl gerçek kılabileceğinizde.

Siz zihninizle özdeşleştiğiniz sürece, ya da spiritüel bir deyişle, bilinçsiz olduğunuz sürece acı kaçınılmazdır. Ben burada, aslında, fiziksel acının ve hastalığın da ana nedeni olan duygusal acıdan söz ediyorum. İçerleme, nefret, kendine-acıma, suçluluk duygusu, öfke, depresyon, kıskançlık ve en hafif sinirlenme bile bir acı biçimidir. Ve her haz ya da duygusal yükseklik, içinde -ayrılmaz zıddı olan ve zamanla tezahür edecek olan- acının tohumunu taşır.

"Kafayı bulmak" için uyuşturucu kullanmış olan herkes o sırada duyulan yüksek hazzın eninde sonunda düşük bir hale dönüşeceğini, hazzın bir biçimde acıya dönüşeceğini bilir. Birçok insan ayrıca kendi deneyiminden yakın-mahrem bir ilişkinin nasıl kolayca ve hızla bir haz kaynağı olmaktan

çıkıp bir acı kaynağına dönüşebileceğini bilir. Daha yüksek bir perspektiften görüldüğünde, olumlu ve olumsuz kutuplar aynı paranın iki yüzüdür, her ikisi de altta yatan ve zihinle özdeşleşmiş egosal bilinç halinden ayrılmaz acının birer parçasıdır.

Acınızın iki düzeyi vardır: şimdi yarattığınız acı ve geçmişten gelen ve hâlâ zihninizde ve bedeninizde yaşayan acı.

Siz Şimdi'nin gücüne erişemediğiniz sürece, deneyimlediğiniz her duygusal acı geride içinizde yaşamayı sürdüren bir acı kalıntısı bırakır. O zaten orada bulunan geçmişin acısıyla birleşir ve zihninize ve bedeninize yerleşir. Buna, elbette, çocukluğunuzda çektiğiniz, içine doğduğunuz dünyanın bilinçsizliğinin neden olduğu acı da dahildir.

Bu birikmiş acı, bedeninizi ve zihninizi işgal eden olumsuz bir enerji alanıdır. Eğer onu kendi başına bir varlık, görünmez bir varlık olarak görürseniz, gerçeğe çok yaklaşmış olursunuz. O duygusal acı-bedenidir.

Acı bedeni iki tarzda var olur: uykuda ve aktif. Bir acı-bedeni zamanın yüzde doksanında uykuda olabilir; ancak, o derin bir biçimde mutsuz bir insanda yüzde yüze kadar aktif olabilir. Bazı insanlar neredeyse tamamen acı-bedeniyle yaşarken, diğerleri onu sadece yakın ilişkilerde, ya da geçmişteki kayıp ve terk edilmeye, fiziksel ve duygusal yaralara bağlı durumlarda deneyimleyebilirler.

Özellikle eğer o geçmişinizden kaynaklanan bir acı kalıbıyla rezonanstaysa, onu her şey aktive edebilir. O uyku aşamasından uyanmaya hazır olduğunda, bir düşünce, ya da size yakın biri tarafından söylenen masum bir söz bile onu aktive edebilir.

ACI BEDENİYLE ÖZDEŞLEŞMEYİ KIRMAK ACI-BEDENİ ONU DİREKT OLARAK GÖZLEMLEMENİZİ ve onun ne olduğunu görmenizi istemez. Onu gözlemlediğiniz, onun içinizdeki enerji alanını hissettiğiniz ve dikkatinizi ona yönelttiğiniz anda, bu özdeşleşme kırılır. Böylece daha yüksek bir bilinç boyutu gelir. Ben ona anda mevcudiyet derim. Siz şimdi acı-bedeninin tanığı ya da izleyicisisinizdir. Bu onun artık sizi "sizmiş gibi görünerek" kullanamayacağı ve kendisini sizin vasıtanızla tekrar dolduramayacağı anlamına gelir. Siz kendi en içteki gücünüzü bulmuşsunuzdur.

Bazı acı-bedenleri, örneğin sızlanıp duran bir çocuk gibi, sevimsiz ama nispeten zararsızdır. Diğerleri ise acımasız ve yıkıcı canavarlardır. Bazıları

fiziksel olarak, birçoğu da duygusal olarak şiddetlidir. Bazıları çevrenizde bulunan ya da size yakın olan insanlara saldırırken, diğerleri size, yani ev sahiplerine saldırabilir. O zaman yaşamınızla ilgili düşünceleriniz ve hisleriniz derin bir biçimde olumsuz ve kendini-yıkıcı hale gelir. Hastalıklar ve kazalar çoğunlukla bu şekilde yaratılır. Bazı acı-bedenleri ev sahiplerini intihara bile sürükler.

Siz bir insanı tanıdığınızı düşünürken ve birden bu yabancı, iğrenç yaratıkla ilk kez yüz yüze geldiğinizde, büyük bir şok yaşarsınız. Ancak, bunu kendinizde gözlemlemeniz bir başkasında gözlemlemenizden daha önemlidir.

KENDİNİZDE, HER NE ŞEKİLDE OLURSA OLSUN, HERHANGİ BİR MUTSUZLUK BELİRTİSİNİ GÖZLEMLEYİN, o uyanan acı-bedeni olabilir. Bu sinirlenme, sabırsızlık, sıkıntılı bir ruh hali, incitme arzusu, öfke, hiddet, depresyon, ilişkinizde bir dram yaratma ihtiyacı vs. olabilir. O uyku halinden uyandığı anda onu yakalayın.

Acı-bedeni, var olan diğer her varlık gibi, varlığını sürdürmek ister ve ancak sizin onunla bilinçsizce özdeşleşmenizi sağlayabilirse varlığını sürdürebilir. O sonra ayaklanıp sizi ele geçirebilir, "siz olur" ve sizin vasıtanızla yaşar.

Onun sizin vasıtanızla "beslenmeye" ihtiyacı vardır. O kendi türündeki enerjiyle rezonansa giren her türlü deneyimle beslenecektir; bu daha fazla acı yaratan herhangi bir şey -öfke, yıkıcılık, nefret, üzüntü, duygusal dram, şiddet, hatta hastalık- olabilir. Böylece acı-bedeni, sizi ele geçirdiğinde, yaşamınızda kendi enerji frekansını geri yansıtan, beslenebileceği bir durum yaratacaktır. Acı sadece acıyla beslenebilir. Acı sevinçle beslenemez. O sevinci gerçekten sindirilemez bulur.

Bir kez acı-bedeni sizi ele geçirdiğinde, siz daha fazla acı istersiniz. Siz bir kurban ya da kurban-eden haline gelirsiniz. Acı vermek, ya da acı çekmek istersiniz ve ya her ikisini birden istersiniz. İkisi arasında aslında çok fark yoktur. Elbette, siz bunun farkında değilsinizdir ve acı istemediğinizi hararetle iddia edecek-sinizdir. Ama yakından baktığınızda, düşünce ve davranış biçiminizin acıyı -kendiniz ve başkaları için- sürdürecek şekilde olduğunu göreceksiniz. Eğer bunun gerçekten bilincinde olsaydınız, bu kalıp yok olup giderdi, çünkü daha fazla acı istemek deliliktir ve hiç kimse bilinçli olarak deli değildir.

Egonun karanlık bir gölgesi olan acı-bedeni aslında bilincinizin ışığından korkar. O keşfedilmekten korkar. Onun varlığını sürdürmesi sizin onunla bilinçsizce özdeşleşmenize ve içinizde yaşayan acıyla yüzleşmekten bilinçsizce korkmanıza bağlıdır. Ama eğer onunla yüzleşmezseniz, eğer bilincinizin ışığını acıya yöneltmezseniz, onu tekrar tekrar yaşamaya zorlanırsınız.

Acı-bedeni size bakmaya dayanamayacağınız tehlikeli bir canavar gibi görünebilir, ama sizi temin ederim ki, o sizin mevcudiyetinizin gücüne galip gelemeyecek asılsız bir hayalettir.

SİZ ÖZDEŞLEŞMEYİ KIRMAYA BAŞLAYIP, İZLEYİCİ HALİNE GELDİĞİNİZDE, acı-bedeni bir süre daha işlemeye devam edip sizi onunla tekrar özdeşleşmeniz için kandırmaya çalışacaktır. Sizin artık onunla özdeşleşerek ona enerji vermemenize rağmen, o -artık itilmese de bir süre dönmeyi sürdürecek olan bir çıkrık gibi- belli bir devingenliğe sahiptir. Bu aşamada, o bedenin değişik yerlerinde ağrılar ve acılar da yaratabilir, ama bunlar kalıcı değildir.

Orada mevcut olun, bilinçli kaim. İçsel alanınızın daima-tetik ve uyanık koruyucusu olun. Sizin acı-bedenini direkt olarak izleyebilecek ve onun enerjisini hissedebilecek kadar orada mevcut olmanız gerekir. O zaman o sizin düşünüşünüzü kontrol edemez. Düşünüşünüz acı-bedeninin enerji alanına uyumlandığı anda, siz onunla özdeşleşir ve onu yine düşüncelerinizle besliyor olursunuz. Örneğin, eğer öfke acı-bedeninin hâkim enerji titreşimiyse ve siz öfkeli düşünceler düşünüyor, birinin size yapmış olduğu şey ya da sizin ona ne yapacağınız üzerinde duruyorsanız, o zaman siz bilinçsiz hale gelmişsinizdir ve acı-bedeni "siz" haline gelmiştir. Öfkenin olduğu her yerde, daima altta yatan bir acı vardır.

Ya da karanlık bir ruh hali üzerinize çöküp de, siz olumsuz bir zihin-kalıbına girmeye ve yaşamınızın ne kadar berbat olduğunu düşünmeye başladığınızda, düşünüşünüz acı-bedenine uyumlanmış ve siz bilinçsiz ve acı-bedeninin saldırısına açık hale gelmiş olursunuz.

Burada ben "bilinçsiz" sözcüğünü bir zihinsel ya da duygusal kalıpla özdeşleşme anlamında kullanıyorum. O izleyici'nin tümüyle yokluğu anlamına gelir.

ISTIRABI BİLİNCE DÖNÜŞTÜRMEK

Sürdürülen bilinçli dikkat acı-bedeni ile düşünce süreçleriniz arasındaki bağı koparır ve değişim-dönüşüm sürecini başlatır. Bu, acının bilincinizin ateşinin yakıtı haline gelmesi gibidir, o zaman o daha parlak bir biçimde yanar.

Bu kadim simya sanatının ezoterik anlamıdır: bu, adi metalin altına, ıstırabın bilince dönüştürülmesidir. Böylece, içsel bölünme şifa bulur ve siz tekrar bütün hale gelirsiniz. O zaman size düşen sorumluluk daha fazla acı yaratmamaktır.

DİKKATİNİZİ İÇİNİZDEKİ HİSTE ODAKLAYIN.

Onun acı-bedeni olduğunu bilin. Onun orada olduğunu kabul edin. Onun hakkında düşünmeyin, hissetmenin düşünmeye dönüşmesine izin vermeyin. Yargılamayın ya da analiz etmeyin. Ondan kendinize bir kimlik yaratmayın. Orada mevcut kaim ve içinizde olup bitenin gözlemcisi olmayı sürdürün.

Sadece duygusal acının değil, ama aynı zamanda "gözlemleyenin," sessiz izleyicinin de farkında olun. Bu, Şimdi'nin gücü, kendi bilinçli mevcudiyetinizin gücüdür. Sonra neler olduğunu görün.

ACI-BEDENİYLE EGO ÖZDEŞLEŞMESİ

Az önce tarif ettiğim süreç, çok derin bir biçimde güçlü, ancak basit bir süreçtir. O bir çocuğa bile öğretilebilir ve inşallah bir gün çocukların okulda öğrendikleri ilk şeylerden biri olacaktır. Bir kez siz içinizde olup bitenin izleyicisi olarak orada mevcut olma temel prensibini anladığınızda - ve onu deneyimleyerek "anladığınızda"- en etkili değişim-dönüşüm vasıtası hizmetinizde olur.

Bu, acıyla özdeşleşmeyi kırma sürecinde yoğun bir içsel dirençle karşılaşabileceğinizi yadsımak değildir. Özellikle eğer yaşamınızın büyük bölümünü duygusal acı-bedeninizle özdeşleşerek geçirmişseniz ve benlik duygunuzun bütünü ya da büyük bir bölümü ona yatırım yapmışsa böyle bir dirençle karşılaşabilirsiniz. Bu özdeşleşme ve yatırım sizin acı-bedeninizden mutsuz bir benlik yaratmış ve bu zihin-ürünü kurgunun gerçek siz olduğuna inanmış olduğunuz anlamına gelir. Bu durumda, kimliğinizi yitirme konusundaki bilinçsiz korku bu özdeşleşmenin kırılmasına karşı güçlü bir direnç yaratacaktır. Bir başka deyişle, siz bilinmeyene bir sıçrama yapıp, aşina olduğunuz mutsuz benliği yitirmeyi göze almaktansa, acı içinde olmayı -acı-bedeni olmayı-tercih edebilirsiniz.

KENDİ İÇİNİZDEKİ DİRENCİ GÖZLEMLEYİN. Acınıza bağlılığınızı gözlemleyin Çok uyanık olun. Mutsuz olmaktan aldığınız garip zevki gözlemleyin. Onun hakkında konuşma ya da onu düşünme dürtüsünü, içinizden gelen bu zorlayıcı hissi gözlemleyin. Eğer bu direnci bilinçli hale getirirseniz o ortadan kalkacaktır.

O zaman dikkatinizi acı-bedenine yöneltebilir, orada tanık olarak mevcut olabilir ve böylece onun değişim-dönüşümünü başlatabilirsiniz.

Bunu sadece siz yapabilirsiniz. Hiç kimse onu sizin için yapamaz. Ama eğer gerçekten bilinçli birini bulabilecek kadar şanslıysanız, eğer o insanla birlikte olabilir ve ona mevcudiyet hali içinde katılabilirseniz, bu yararlı olabilir ve süreci hızlandırabilir. Bu yolla, sizin kendi ışığınız hızla güçlenecektir.

Bir odun hararetle yanan bir başka odunun yanına konduğunda ve bir süre sonra onlar tekrar birbirlerinden ayrıldıklarında, birinci odun çok daha büyük bir hararetle yanıyor olacaktır. Ne de olsa, bu aynı ateştir. Böyle bir ateş olmak bir spiritüel öğretmenin işlevlerinden biridir. Bazı terapistler de, eğer zihin düzeyini aşmışlarsa ve sizinle çalışırken yoğun bir bilinçli mevcudiyet halini yaratıp sürdürebiliyorlarsa, bu işlevi yerine getirebilirler.

Hatırlanacak ilk şey şudur: Kendinize acıdan bir kimlik oluşturduğunuz sürece, ondan kurtulamazsınız. Benlik duygunuzun bir bölümü duygusal acınıza yatırım yaptığı sürece, siz o acıyı şifalandırmak için yaptığınız her girişime bilinçsiz olarak direnecek ya da onu engelleyeceksinizdir.

Neden? Nedeni çok basittir, acı sizin asli bir parçanız haline geldiğinden, kendinizi eksiksiz bir biçimde korumak istersiniz. Bu bilinçsiz bir süreçtir ve onun üstesinden gelmenin tek yolu onu bilinçli hale getirmektir.

MEVCUDİYETİNİZİN GÜCÜ

ACINIZA BAĞLI OLDUĞUNUZU ya da daha önce öyle olduğunuzu birden görmek gerçekten şok edici bir idrak olabilir. Siz bunu idrak ettiğiniz anda, bu bağı da koparırsınız.

Acı-bedeni bir varlık gibi sizin içinize geçici olarak yerleşmiş bir enerji alanıdır. O kapana kısılmış yaşam enerjisidir, o artık akmayan enerjidir.

Kuşkusuz, acı-bedeni geçmişte vuku bulmuş belli şeylerden ötürü oradadır. O sizin içinizde yaşayan geçmiştir ve eğer onunla özdeşleşirseniz, geçmişle özdeşleşmiş olursunuz. Bir kurban kimliği geçmişin şimdi' den daha güçlü

olduğu inancıdır, ki bu gerçeğin tam tersidir. O, diğer insanların ve onların size yapmış oldukları şeylerin sizin şimdi kim olduğunuzdan, duygusal acınızdan ya da gerçek benliğiniz olamamanızdan sorumlu oldukları inancıdır.

Gerçek şu ki, var olan tek güç bu anda bulunur: O sizin mevcudiyetinizin gücüdür. Bir kez bunu bildiğinizde, şimdi içsel alanınızdan -başka kimsenin değil-sizin sorumlu olduğunuzu ve geçmişin Şimdi'nin gücüne üstün gelemeyeceğini de idrak edersiniz.

Bilinçsizlik onu yaratır; bilinç onu kendisine, yani bilince dönüştürür. Aziz Petrus bu evrensel prensibi çok güzel bir biçimde ifade etmiştir: "Her şey ışığa maruz kaldığında ortaya çıkar ve ışığa maruz kalan her şey ışık haline gelir."

Siz nasıl karanlıkla savaşamazsanız, acı-bedeniyle de savaşamazsınız. Bunu yapmaya çalışmak içsel çatışma ve daha fazla acı yaratır. Onu izlemek, gözlemlemek yeterlidir. Onu izlemek, onu o anda olanın bir parçası olarak kabul etmek anlamına gelir.

BÖLÜM 7 -BAĞIMLILIK İLİŞKİLERİNDEN AYDINLANMIŞ İLİŞKİLERE

SEVGİ / NEFRET İLİŞKİLERİ

Siz mevcudiyet bilinç frekansına girmedikçe, tüm ilişkiler, özellikle yakın ilişkiler derin bir biçimde kusurlu ve nihai olarak bozuk-işlevli olur. Onlar -örneğin, "aşık olduğunuzda"- bir süre kusursuz görünebilir ama değişmez bir biçimde, tartışmalar, çatışmalar, doyumsuzluk ve duygusal, hatta fiziksel şiddet giderek artan bir sıklıkta meydana geldiğinde bu görünüşteki kusursuzluk bozulur.

Öyle görünüyor ki, "sevgi ilişkilerinin" çoğu çok geçmeden sevgi/nefret ilişkilerine dönüşür. O zaman sevgi en ufak bir darbede vahşi bir saldırıya, düşmanlık hissine ya da sevgisizliğe dönüşebilir. Bu normal bir durum olarak görülür.

Eğer ilişkilerinizde hem "sevgiyi," hem de sevginin zıddını -saldırıyı, duygusal şiddeti vs.- yaşıyorsanız, o zaman büyük olasılıkla, ego bağlılığını ve bağımlılık yaratan yapışmayı sevgiyle karıştırıyorsunuzdur. Siz partnerinizi bir an sevip de bir sonraki an ona saldıramazsınız. Gerçek sevginin bir zıddı, bir karşıtı yoktur. Eğer sizin "sevginizin" bir karşıtı varsa, o zaman o sevgi değil, egonun daha tam ve daha derin bir benlik duygusu için duyduğu güçlü ihtiyaçtır ve diğer insan bu ihtiyacı geçici bir süre için karşılar. O egonun kurtuluşun yerine geçirdiği şeydir ve kısa bir süre için kurtuluş duygusu verir.

Ancak bir nokta gelir, partneriniz sizin (daha doğrusu, egonuzun) ihtiyaçlarınızı karşılamayacak şekilde davranır. Egosal bilincin asli bir parçası olan, ama "sevgi ilişkisi" tarafından örtülmüş olan korku, acı ve yoksunluk hisleri böylece tekrar ortaya çıkar.

Diğer her bağımlılıkta olduğu gibi, uyuşturucu bulduğunuzda siz yükseklerde uçarsınız, ama değişmez bir biçimde, bir zaman gelir, artık uyuşturucu işe yaramaz olur.

O acı verici hisler yeniden ortaya çıktığında, onları eskisinden de daha güçlü bir biçimde hissedersiniz ve dahası, şimdi partnerinizi bu hislerin nedeni olarak algılarsınız. Bu o hisleri dışa projekte ettiğiniz ve diğer kişiye acınızın bir parçası olan vahşi bir şiddetle saldırdığınız anlamına gelir.

Bu saldın partnerinizin kendi acısını uyandırabilir ve o da size karşı saldırıda bulunabilir. Bu noktada ego hâlâ, bilinçsiz bir biçimde, saldırısının

ya da kurnazca yönlendirme girişimlerinin partnerinizin davranışını değiştirmesini sağlayacak yeterli bir ceza olacağını ummaktadır, böylece o bu insanı yine acınızı örtmek için kullanabilecektir.

Her bağımlılık kendi acınızla yüzleşip onu aşmayı bilinçsiz olarak reddetmekten kaynaklanır. Her bağımlılık acıyla başlayıp acıyla biter. Bağımlı olduğunuz madde her ne ise -bu alkol, yemek, yasal ya da yasadışı uyuşturucular ve ya bir kişi olabilir- siz acınızı örtmek için bir şeyi ya da birini kullanmaktasınızdır.

İşte bu yüzden, başlangıçtaki mutluluk ve esrime duygusu geçtikten sonra aşk ilişkilerinde bu kadar çok mutsuzluk ve acı yaşanır. Acı ve mutsuzluğa neden olan bu ilişkiler değildir. Onlar sizin içinizde zaten bulunan acı ve mutsuzluğu ortaya çıkarır. Her bağımlılık bunu yapar. Her bağımlılık artık sizin işinize yaramadığı bir noktaya erişir; o zaman acıyı her zamankinden daha yoğun bir biçimde hissedersiniz.

Çoğu insanın daima şimdiki andan kaçmaya çalışıp kurtuluşu gelecekte aramasının bir nedeni budur. Eğer onlar dikkatlerini Şimdi'de odaklasalardı karşılaşabilecekleri ilk şey kendi acılarıdır ve onların korktukları şey de budur. Ah, onlar Şimdi'de geçmişi ve onun acısını ortadan kaldıran mevcudiyet gücüne, illüzyonu yok eden realiteye erişmenin ne kadar kolay olduğunu bir bilebilselerdi. Onlar kendi realitelerine ne kadar yakın olduklarını, Tanrı'ya ne kadar yakın olduklarını bir bilebilselerdi...

Acıdan kaçınmak için ilişkilerden kaçınmak da bir çözüm değildir. Acı yine de oradadır. Üç yıl boyunca ıssız bir adada yaşamak ya da odanıza kapanmak yerine, aynı süre içinde üç başarısız ilişki yaşamak sizi uyanmaya daha çok zorlayabilir. Ama yalnızlığınıza yoğun bir mevcudiyet getirebilirseniz, bu da işe yarayacaktır.

BAĞIMLILIK İLİŞKİLERİNDEN AYDINLANMIŞ İLİŞKİLERE

İSTER YALNIZ, İSTER BİR PARTNERLE BİRLİKTE YAŞIYOR OLUN, anahtar budur: Dikkatinizi daha da derin bir biçimde Şimdi'ye vererek orada mevcut olmak ve bu mevcudiyeti yoğunlaştırmak.

Sevginin gelişebilmesi için, mevcudiyetinizin ışığının yeterince güçlü olması gerekir ki artık "düşünen" ya da acı-bedeni tarafından ele geçirilmeyin ve onları kendiniz sanmayın.

Kendinizi düşünen'in altındaki Var'lık, zihinsel gürültünün altındaki sessizlik, acının altındaki sevgi ve sevinç olarak tanıyıp bilmek özgürlüktür,

kurtuluştur, aydınlanmadır.

Acı-bedeni ile özdeşleşmeyi bırakmak acıya mevcudiyet getirmek ve böylece onu dönüşüme uğratmaktır. Düşünme ile özdeşleşmeyi bırakmak, düşüncelerinizin ve davranışınızın, özellikle de zihninizin tekrarlanan kalıplarının ve egonun oynadığı rollerin sessiz izleyicisi olmaktır.

Eğer siz ona "benlik" yatırımı yapmayı, onu "benliğiniz" sanmayı bırakırsanız, zihin zorlayıcı niteliğini yitirir, ki bu zorlayıcı nitelik temelde yargılamaya zorlanma ve böylece olana direnmedir ve bu da çatışma, dram ve yeni acı yaratır. Aslında, bu yargılamayı olanı kabullenme yoluyla bıraktığınız anda, zihninizden öz-gürleşirsiniz. Böylece sevgiye, sevince, huzura yer açarsınız.

ÖNCE KENDİNİZİ YARGILAMAYI BIRAKIRSINIZ,

sonra da partnerinizi. Bir ilişkide değişim için en büyük katalizör partnerinizi, yargılama ve herhangi bir biçimde değiştirme ihtiyacı duymadan, olduğu gibi kabul etmektir.

Bu sizi hemen egonun ötesine götürür. Tüm zihin oyunları ve bağımlılıktan kaynaklanan tüm yapışma o zaman sona erer. Artık ortada hiçbir kurban ya da kurban edilen, hiçbir suçlayan ya da suçlanan yoktur.

Bu ayrıca tüm karşılıklı-bağımlılığın, bir başkasının bilinçsiz kalıbına çekilip böylece onun sürdürülmesini sağlamanın da sonudur. O zaman siz ya -sevgiyle- ayrılırsınız, ya da birlikte Şimdi'ye -Var'lığa- giderek daha derin bir biçimde girersiniz. Bu, bu kadar basit olabilir mi? Evet, bu, bu kadar basittir.

Sevgi bir Var'lık halidir. Sevginiz dışarıda değil, içinizin derinliklerindedir. Siz onu asla yitiremezsiniz ve o sizi terk edemez. O bir başka bedene, bir dışsal forma bağlı değildir.

MEVCUDİYETİNİZİN SESSİZLİĞİ İÇİNDE, siz kendi formsuz ve sonsuz realitenizi fiziksel formunuza yaşam veren tezahür-etmemiş-yaşam olarak hissedebilirsiniz. O zaman aynı yaşamı diğer her insanın ve yaratığın içinin derinliklerinde hissedebilirsiniz. Siz form ve ayrılık perdesinin ötesine bakarsınız. Bu bir'liğin idrakidir. Bu sevgidir.

Kısa sevgi anlarının yaşanması mümkün olsa da, siz zihinle özdeşleşmekten kalıcı bir biçimde kurtulmadıkça ve mevcudiyetiniz acı-bedenini ortadan kaldıracak kadar yeterince yoğun olmadıkça, ya da siz en azından izleyici

olarak orada mevcut olmadıkça sevgi gelişip çiçek açamaz. Ancak bunları yapabildiğinizde, acı-bedeni sizi ele geçirip sevgiyi yok edemez.

SPİRİTÜEL UYGULAMA OLARAK İLİŞKİLER

İnsanlar giderek zihinleriyle daha çok özdeşleşirken, çoğu ilişki Var'lıkta köklenmediğinden bir acı kaynağına dönüşmekte ve onlara sorunlar ve çatışma hâkim olmaktadır.

Eğer ilişkiler -bu zamanda yaptıkları gibi- egosal zihin kalıplarını güçlendirip büyütüyor ve acı-bedenini aktive ediyorlarsa, neden bu olgudan kaçmaya çalış-maktansa onu kabul etmeyelim? İlişkilerden kaçınmak ya da -sorunlarımıza bir çözüm ve ya doyum bulma vasıtası olarak- ideal bir eşin hayaletinin peşinden koşmak yerine, neden bu olguyla işbirliği yapmayalım?

Olguların kabul ve tasdik edilmesiyle birlikte onlardan bir dereceye kadar özgürleşme de gelir.

Örneğin, siz uyumsuzluk bulunduğunu bildiğinizde ve bu "bilişi" barındırdığınızda, bilişiniz yoluyla yeni bir etken devreye girer ve bu durumda uyumsuzluk değişmeden kalamaz.

SİZ HUZUR İÇİNDE OLMADIĞINIZI BİLDİĞİNİZDE,

bilişiniz huzursuzluğunuzu sevecen ve yumuşak bir kucaklayışla saran sessiz bir alan yaratır ve sonra bu huzursuzluğu huzura dönüştürür.

İçsel değişim-dönüşüm söz konusu olduğunda, sizin onunla ilgili olarak yapabileceğiniz bir şey yoktur. Siz kendinizi dönüşüme uğratamazsınız ve siz kesinlikle partnerinizi ya da bir başka insanı dönüşüme uğratamazsınız. Sizin yapabileceğiniz tek şey değişim-dönüşümün meydana gelebileceği, inayet ve sevginin girebileceği bir alan, bir boşluk yaratmaktır.

Öyleyse ilişkiniz yürümediğinde, o sizin ve partnerinizin içindeki "deliliği" ortaya çıkardığında, buna memnun olun. Bilinçsiz olan ışığa çıkarılmıştır. Bu bir kurtuluş fırsatıdır.

HER AN O ANIN, ÖZELLİKLE İÇSEL HALİNİZİN BİLİŞİNİ BARINDIRIN. Eğer öfke varsa öfkenin olduğunu bilin. Eğer kıskançlık, savunmacılık, tartışma dürtüsü, haklı olma ihtiyacı, sevgi ve ilgi talep eden bir içsel çocuk, ya da herhangi bir duygusal acı varsa, o her neyse, o anın realitesini bilin ve bu bilişi tutun.

İlişki o zaman sizin sadhana'nız, yani spiritüel uygulamanız haline gelir. Eğer partnerinizde bilinçsiz davranış gözlemlerseniz, onu bilişinizin

sevecen kucaklayışı içinde tutun ki tepki göstermeyesiniz.

Bilinçsizlik ve biliş uzun süre birlikte var olamaz; biliş bilinçsizliği sergileyen kişide değil de sadece diğer kişide bulunsa bile bu böyledir. Düşmanlığın ve saldırının ardında yatan enerji formu sevginin mevcudiyetini kesinlikle dayanılmaz bulur. Siz sadece partnerinizin bilinçsizliğine tepki gösterdiğinizde bile, kendiniz bilinçsiz hale gelirsiniz. Ama sonra tepkinizi bilmeyi hatırladığınızda, hiçbir şey kaybedilmemiş olur.

Daha önce ilişkiler asla şimdi olduğu kadar sorunlu ve çatışmalı olmamıştır. Fark edebileceğiniz gibi, ilişkiler sizi mutlu etmek ya da size doyum vermek için yaşanmamaktadır. Eğer bir ilişki yoluyla kurtuluşa erişmenin peşinden koşmayı sürdürürseniz, tekrar tekrar düş kırıklığına uğrarsınız. Ama eğer ilişkinin sizi mutlu etmek yerine, bilinçlendirmek için var olduğunu kabul ederseniz, o zaman ilişki size kurtuluşu sunacaktır ve o zaman siz bu dünyaya doğmak isteyen yüksek bilince uyumlanacaksınız.

Eski kalıplara tutunanlar ise giderek artan bir acı, şiddet, karmaşa ve delilik yaşayacaklardır.

Yaşamınızı spiritüel bir uygulamaya dönüştürmek için kaç kişi gerekir? Eğer partneriniz sizinle işbirliği yapmazsa buna aldırmayın. Bu sandığınız kadar önemli değildir. Akıllılık, bilinç bu dünyaya sadece sizin vasıtanızla gelebilir. Sizin aydınlanmak için dünyanın akıllı hale gelmesini, ya da bir başkasının bilinçlenmesini beklemeniz gerekmez. Aksi takdirde sonsuza dek bekleyebilirsiniz.

Birbirinizi bilinçsiz olmakla suçlamayın. Siz tartışmaya başladığınız anda, zihinsel bir pozisyonla özdeşleşmiş ve şimdi sadece o pozisyonu değil, aynı zamanda benlik duygunuzu da savunuyor olursunuz. Ego devreye girmiştir. Siz bilinçsiz hale gelmişsinizdir. Zaman zaman, partnerinize davranışının belli veçhelerini göstermeniz uygun olabilir. Eğer çok uyanık, çok mevcut iseniz, bunu ego işe karışmadan, yani suçlamadan ya da karşı tarafı haksız çıkarmadan yapabilirsiniz.

Partneriniz bilinçsiz bir biçimde davrandığında, tüm yargıyı bir kenara bırakın. Yargılamak ya bir insanın bilinçsiz davranışını onun gerçek kimliğiyle karıştırmak, ya da kendi bilinçsizliğinizi bir başka insana projekte edip bunu onun gerçek kimliğiyle karıştırmaktır.

Yargıyı bırakmanız, işlev bozukluğunu ve bilinçsizliği gördüğünüzde tanımayacağınız anlamına gelmez. O, "tepki ve yargı olmak" yerine, "biliş olmak" anlamına gelir. O zaman ya tepkiden tümüyle kurtulmuş olursunuz ya da tepki gösterebilir ama yine de biliş olabilirsiniz, bu tepkinin izlendiği ve olmasına izin verildiği alandır. Böylece, karanlıkla savaşmak yerine, ışığı getirirsiniz. İllüzyona tepki göstermek yerine, illüzyonu görür, ama aynı zamanda onun ötesini de görürsünüz.

Biliş olmak her şeyin ve herkesin nasılsa öyle olmasına izin veren sevecen bir mevcudiyet alanı yaratır. Değişim-dönüşümün bundan daha büyük bir katalizörü yoktur. Eğer bunu uygularsanız, partneriniz hem sizinle hem de bilinçsiz kalamaz.

Eğer her ikiniz de ilişkinin spiritüel uygulamanız olması konusunda anlaşırsanız, bu çok daha iyidir. O zaman düşüncelerinizi ve histerinizi birbirinize, onlar ortaya çıkar çıkmaz, bir tepki ortaya çıkar çıkmaz ifade edebilirsiniz, ki böylece ifade edilmemiş ya da kabul ve tasdik edilmemiş bir duygu veya yakınmanın güçlenip büyüyebileceği bir zaman aralığı yaratmamış olursunuz.

HİSSETTİĞİNİZ ŞEYİ SUÇLAMADAN İFADE ETMEYİ ÖĞRENİN. Partnerinizi açık, savunmasız bir biçimde dinlemeyi öğrenin.

Partnerinize kendisini ifade etme fırsatı verin. Orada mevcut olun. Suçlama savunma, saldırma -egoyu güçlendirmek, korumak ya da onun ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamak için tasarlanmış tüm o kalıplar- o zaman gereksiz hale gelecektir. Başkalarına -ve kendinize- fırsat tanımak çok önemlidir. Onsuz sevgi gelişemez.

İlişkileri yıkan iki etkeni ortadan kaldırdığınızda, yani acı-bedeni dönüşüme uğratıldığında ve artık zihinle ve zihinsel-pozisyonlarla özdeşleşmediğinizde ve eğer partneriniz de aynı şeyi yaparsa, siz ilişkinin çiçek açışının mutluluğunu yaşarsınız. Birbirinize kendi acınızı ve bilinçsizliğinizi yansıtmak yerine, karşılıklı bağımlılık yaratan ego ihtiyaçlarınızı doyuma uğratmak yerine, birbirinize içinizin derinliklerinde hissettiğiniz sevgiyi, tüm-var-olanla bir'liğinizi idrak ettiğinizde gelen sevgiyi yansıtırsınız. Bu zıddı, karşıtı olmayan sevgidir.

Eğer siz özgürleştiğiniz halde partneriniz hâlâ zihni ve acı-bedeniyle özdeşleşiyorsa, bu -sizin için değil, ama onun için- büyük bir meydan okuma olacaktır. Aydınlanmış bir insanla birlikte yaşamak kolay değildir,

ya da daha doğrusu, egonun bunu son derece tehdit edici bulması çok kolaydır.

Unutmayın ki ego, kimliğinin dayalı olduğu ayrılık duygusunu güçlendirmek için sorunlara, çatışmaya ve "düşmanlara" ihtiyaç duyar. Aydınlanmamış partnerin zihni sabit pozisyonlarına direnilmediği için derin bir biçimde bozguna uğrayacaktır, bu da onların kolayca sarsılabilir ve zayıf hale gelmeleri, hatta tümüyle çökme "tehlikesiyle" karşı karşıya bulunmaları, bunun da benliğin kaybıyla sonuçlanması anlamına gelir.

Acı-bedeni geri-besleme, tepki talep etmekte ve onu alamamaktadır. Onun tartışma, dram ve çatışma ihtiyacı karşılanmamaktadır.

KENDİNİZLE İLİŞKİDEN VAZGEÇMEK

Aydınlanmış olun ya da olmayın, siz ya bir erkeksinizdir ya da bir kadın; yani, form kimliğiniz düzeyinde siz tamam değilsinizdir. Siz bütünün bir yansısınız. Bu tamam-olmayış erkek-dişi çekimi olarak, ne kadar bilinçli olursanız olun zıt enerji kutbuna çekilme şeklinde hissedilir. Ama o içsel bağlılık hali içindeyken, siz bu çekimi yaşamınızın yüzeyinde ya da çevresinde bir yerde hissedersiniz.

Bu sizin diğer insanlarla ya da partnerinizle derin bir ilişki kurmamanız anlamına gelmez. Aslında, siz ancak Var'lığın bilincinde olduğunuzda derin bir ilişki kurabilirsiniz. Var'lıktan yola çıktığınızda, form perdesinin ötesine odaklanabilirsiniz. Var'lıkta erkek ve dişi bir'dir. Formunuz belli ihtiyaçlara sahip olmayı sürdürebilir, ama Var'lığın hiçbir ihtiyacı yoktur. O zaten tamam ve bütündür. Eğer bu ihtiyaçlar karşılanmışsa, bu güzel bir şeydir, ama onların karşılanıp karşılanmamaları sizin derin içsel haliniz için hiçbir fark yaratmaz.

Böylece, aydınlanmış bir insanın, eğer erkek ya da dişi kutbun ihtiyacı karşılanmamışsa, varlığının dışsal düzeyinde bir eksiklik hissetmesi, ama aynı zamanda kendini içsel olarak tümüyle tamam, doyumlu ve huzurlu hissetmesi mümkündür.

Eğer yalnızken kendinizle huzur içinde değilseniz, bu huzursuzluğu örtmek için bir ilişki arayacaksınızdır. Huzursuzluğun o zaman bu ilişki içinde bir başka biçimde yeniden ortaya çıkacağından emin olabilirsiniz ve siz büyük olasılıkla bundan partnerinizi sorumlu tutacaksınızdır.

GERÇEKTEN YAPMANIZ GEREKEN TEK ŞEY, içinde bulunduğunuz ânı bütünüyle kabul etmektir. O zaman şimdi ve burada huzur içinde ve

kendinizle barış içinde olursunuz.

Ama sizin aslında kendinizle bir ilişkiye ihtiyacınız var mıdır? Neden sadece kendiniz olamıyorsunuz? Kendinizle bir ilişkiniz olduğunda, kendinizi "ben" ve "kendim", özne ve nesne olarak ikiye bölmüş olursunuz. Zihnin-yarattığı dualite yaşamınızdaki tüm gereksiz karmaşıklığın, tüm sorunların ve çatışmanın asıl nedenidir.

Aydınlanma hali içinde, siz kendinizsinizdir, "siz" ve "kendiniz" birleşip bir olursunuz. Siz kendinizi yargılamaz, kendiniz için için üzülmez, kendinizle gurur duymaz, kendinizi sevmez, kendinizden nefret etmezsiniz. Kendini-düşünen bilincin neden olduğu bölünme şifa bulmuştur. Artık ortada sizin korumanız, savunmanız ya da beslemeniz gereken bir "benlik," bir "kendim" yoktur.

Siz aydınlandığınızda, artık bir ilişkiye sahip olmazsınız: bu kendinizle, kendi-benliğinizle ilişkidir. Bir kez siz bunu bıraktığınızda, tüm diğer ilişkileriniz sevgi ilişkileri olacaktır.

ÜÇÜNCÜ KISIM -KABULLENME ve TESLİM OLMA

BÖLÜM 8 -ŞİMDİ'Yİ KABULLENMEK

Siz olana teslim olduğunuzda ve böylece tümüyle anda-mevcut olduğunuzda, geçmiş artık herhangi bir güce sahip olamaz. Zihin tarafından örtülmüş olan Var'lık âlemi o zaman açığa çıkar. Birden, içinizde büyük bir sessizlik ve çok derin bir huzur duygusu ortaya çıkar. Ve o huzurun içinde büyük bir sevinç vardır.

Ve o sevincin içinde sevgi vardır. Ve en içteki çekirdekte kutsal, sınırsız, sonsuz, isimlendirilemez Olan vardır.

GEÇİCİLİK VE YAŞAM DEVRELERİ

Her şeyin size geldiği ve sizin gelişip iyiye gittiğiniz başarı devreleri vardır ve onların kuruyup dağıldıkları başarısızlık devreleri vardır ve yeni şeylerin ortaya çıkabilmesi ya da değişim-dönüşümün gerçekleşmesi için onları bırakmanız gerekir.

Eğer o noktada onlara yapışıp direnirseniz, yaşam akışına uymayı reddediyorsunuz demektir ve bu durumda ıstırap çekersiniz. Yeni büyüme-gelişmenin meydana gelebilmesi için çözülüp dağılmaya ihtiyaç vardır. Biri olmadan diğer devre de var olamaz.

Aşağı doğru iniş, yani başarısızlık devresi ruhsal idrak için kesinlikle gereklidir. Sizin ruhsal boyuta çekilebilmeniz için bir düzeyde derin bir biçimde başarısız olmanız ya da derin bir kayıp veya acıyı deneyimle-miş olmanız gerekir. Ya da belki bizzat başarınız boş ve anlamsız hale gelir ve böylece başarısızlığa dönüşür.

Her başarıda bir başarısızlık ve her başarısızlıkta bir başarı gizlidir. Bu dünyada, form düzeyinde herkes er ya da geç "başarısızlığa uğrar," ve elbette, her başarı eninde sonunda başarısız olur. Tüm formlar geçicidir.

Siz hâlâ aktif olup yeni formlar ve durumlar yaratıp tezahür ettirmenin tadını çıkarabilirsiniz, ama onlarla özdeşleşmezsiniz. Sizin onlarda bir benlik duygusu bulmaya ihtiyacınız yoktur. Onlar sizin yaşamınız değil, sadece yaşam-durumunuzdur.

Bir devre birkaç saat de sürebilir, birkaç yıl da. Bu büyük devreler içinde büyük ve küçük devreler vardır. Birçok hastalık yenilenme için yaşamsal önem taşıyan düşük enerjili devrelere karşı koymaktan kaynaklanır. Bunu yapma dürtüsü ve benlik-değerinizi ve kimlik duygunuzu başarı gibi dış etkenlerden alma eğilimi siz zihinle özdeşleştiğiniz sürece kaçınılmaz bir illüzyondur.

Bu illüzyon sizin düşük devreleri kabul edip onların olmalarına izin vermenizi güçleştirir, hatta olanaksız kılar. Böylece, organizmanın zekâsı kendini korumak için devreye girebilir ve sizi durmaya zorlamak için bir hastalık yaratabilir, ki gerekli yenilenme gerçekleşebilsin.

Bir koşul zihniniz tarafından "iyi" olarak yargılandığı sürece, bu ister bir ilişki, ister bir mal, ister toplumsal bir rol, bir yer ya da fiziksel bedeniniz olsun, zihin ona bağlanır ve onunla özdeşleşir. O sizi mutlu eder, kendinizi iyi hissetmenizi sağlar ve kimliğinizin bir parçası haline gelebilir.

Ama güve ve pasın her şeyi tüketip bitirdiği bu boyutta hiçbir şey kalıcı değildir. O ya son bulur ya değişir, ya da bir kutup değişimi geçirebilir: Dün ya da geçen yıl iyi olan aynı koşul birden veya yavaş yavaş kötü olur. Sizi mutlu kılmış olan aynı koşul o zaman sizi mutsuz kılar. Bugünün refah ve bolluğu yarın boş tüketimciliğe dönüşür. Mutlu evlilik ve balayı mutsuz boşanma ya da mutsuz birlikteliğe dönüşür.

Ya da bir koşul ortadan kaybolur, onun yokluğu sizi mutsuz eder. Zihnin bağlandığı ve özdeşleştiği bir koşul ya da durum değiştiğinde ya da yok olduğunda, zihin bunu kabullenemez. O yok olan o koşula yapışacak ve değişime direnecektir. Bu adeta bir kolunuzun, bacağınızın bedeninizden koparılması gibi bir şeydir.

Bu sizin mutluluğunuzun ve mutsuzluğunuzun aslında bir olduğu anlamına gelir. Sadece zaman illüzyonu onları ayırır.

YAŞAMA HİÇ DİRENMEMEK bir inayet, kolaylık ve hafiflik hali içinde bulunmaktır. Bu hal artık şeylerin, işlerin belli bir şekilde olmasına, iyi ya da kötü olmasına bağlı olmaz.

Bu neredeyse paradokslu bir şey gibi görünür, bununla birlikte siz forma içsel bağlılıktan kurtulduğunuzda, yaşamınızın genel koşullan, dışsal formlar büyük ölçüde düzelme eğilimi gösterir. Mutlu olmak için ihtiyaç duyduğunuzu düşündüğünüz şeyler, insanlar ya da koşullar şimdi size mücadelesiz, çabasız bir biçimde gelirler ve siz -sürdükleri sürece- onların tadını çıkarmakta özgür olursunuz.

Tüm bu şeyler geçicidir, devreler gelip geçecektir, ama bağımlılıktan kurtulduğunuzda artık onları kaybetmekten de korkmazsınız. O zaman yaşam kolayca akar.

Herhangi bir ikincil kaynaktan alınan mutluluk asla çok derin değildir. O Var'lık sevincinin, direnmeme haline girdiğinizde içinizde bulduğunuz

güçlü huzurun solgun bir yansımasıdır sadece. Var'lık sizi zihnin zıt kutuplarının ötesine götürür ve forma bağımlılıktan kurtarır. Çevrenizdeki her şey çöküp dağılsa bile, siz hâlâ derin bir iç huzuru hissedersiniz. Siz mutlu olmayabilirsiniz, ama huzur içinde olursunuz.

OLUMSUZLUĞU KULLANIP BIRAKMAK

Tüm içsel direnme şu ya da bu biçimde bir olumsuzluk olarak hissedilir. Tüm olumsuzluk dirençtir. Bu bağlamda, bu iki sözcük hemen hemen eşanlamlıdır.

Olumsuzluk sinirlenme ya da sabırsızlık ile şiddetli öfke arasında, moral bozukluğu ya da küskün bir içerleme ile intihara götüren bir umutsuzluk arasında değişir. Bazen direnme duygusal acı-bedenini aktive eder, bu durumda küçücük bir durum bile öfke, depresyon ya da derin üzüntü gibi yoğun bir olumsuzluğa yol açabilir.

Ego olumsuzluk yoluyla realiteyi kurnazca yönlendirip sonuçta istediği şeyi elde edebileceğine inanır. O, olumsuzluk yoluyla arzu ettiği bir koşulu kendisine çekebileceğine ya da istemediği bir koşulu ortadan kaldırabileceğine inanır.

Eğer "siz" (yani, zihin) mutsuzluğun işe yaradığına inanmasaydınız, onu neden yaratacaktınız ki? Gerçek şu ki, olumsuzluk kesinlikle işe yaramaz. O, arzu edilen koşulu çekmek yerine, onun ortaya çıkmasını engeller, istenmeyen bir koşulu ortadan kaldırmak yerine, o koşulu yerinde tutar. Onun tek "yararlı" işlevi egoyu güçlendirmesidir ve iişte bu yüzden ego onu sever.

Bir kez herhangi bir olumsuzluk biçimiyle özdeşleştiğinizde, onu bırakmak istemezsiniz ve derin bilinçaltı düzeyde, siz olumlu değişimi istemezsiniz. O sizin üzgün, öfkeli ya da haksızlığa uğramış kişi kimliğinizi tehdit edecektir. Siz o zaman yaşamınızdaki olumluyu görmezden gelir, inkâr eder ya da baltalarsınız. Bu yaygın bir fenomendir. O aynı zamanda delicedir.

HERHANGİ BİR BİTKİ YA DA HAYVANI İZLEYİN VE ONUN SİZE OLANI KABULLENMEYİ, Şimdi'ye teslim olmayı öğretmesine izin verin.

Onun size Var'lığı öğretmesine izin verin.

Onun size bütünlüğü, yani bir olmayı, kendiniz olmayı, gerçek olmayı öğretmesine izin verin.

Onun size yaşamayı ve ölmeyi ve yaşamayı ve ölmeyi bir soruna dönüştürmemeyi öğretmesine izin verin.

Tekrarlanan olumsuz duygular bazen, hastalıkların da içerdiği gibi, bir mesaj içerir. Ama yaptığınız herhangi bir değişiklik, bu ister işinizle, ister ilişkilerinizle ya da çevrenizle ilgili olsun, bilinç düzeyinizdeki bir değişimden kaynaklanmadıkça, sonuçta sadece göz boyayıcı, yani işin yalnızca göze çarpan yönünü ele alan bir değişikliktir. Bilinç düzeyinizde bir değişim söz konusu olduğunda ise, o sadece tek bir şey ifade edebilir: daha mevcut hale gelmeyi. Belli bir mevcudiyet derecesine eriştiğinizde, artık olumsuzluğun size yaşam-durumunuzda neye ihtiyaç olduğunu söylemesine gereksiniminiz kalmaz.

Ama olumsuzluk orada olduğu sürece, onu kullanın. Onu size daha mevcut olmayı hatırlatan bir tür işaret olarak kullanın.

HER NE ZAMAN İÇİNİZDE OLUMSUZLUĞUN YÜKSELDİĞİNİ HİSSEDERSENİZ, buna ister bir dış etken, ister bir düşünce neden olsun, onu, "Dikkat. Şimdi ve Burada. Uyan," diyen bir ses olarak görün.

En hafif bir sinirlenme bile önemlidir, onun kabul ve tasdik edilmesi ve ona dikkat edilmesi gerekir; aksi takdirde, gözlemlenmeyen tepkilerin giderek artan bir birikimi olacaktır.

Bir kez siz bu enerji alanını içinizde tutmak istemediğinizi ve onun hiçbir amaca hizmet etmediğini idrak ettiğinizde, onu hemen bırakabilirsiniz. Ama o zaman onu tamamen bıraktığınızdan emin olun. Eğer bırakamazsanız, sadece onun orada olduğunu kabul edin ve dikkatinizi duyduğunuz hisse verin.

OLUMSUZ BİR TEPKİYİ BIRAKMAYA BİR ALTERNATİF OLARAK, tepkinin dış nedenine geçirgen hale geldiğinizi imgeleyerek de onu ortadan kaldırabilirsiniz.

Bunu önce küçük, hatta önemsiz şeylerde uygulamanızı tavsiye ederim. Diyelim ki evde sessizce oturuyorsunuz. Birden, sokakta bir arabanın alarmı çalmaya başlıyor. Siz sinirleniyorsunuz. Bu sinirlenmenin amacı nedir? Hiçbir amacı yoktur. Onu neden yarattınız? Siz yaratmadınız. Zihin yarattı. Bu tamamen otomatik, tamamen bilinçsiz bir şeydi.

Zihin onu neden yarattı? Çünkü o bilinçaltında -sizin bir olumsuzluk ya da mutsuzluk olarak hissettiğiniz- direncinin istenmeyen koşulu bir biçimde ortadan kaldıracağına inanır. Bu, elbette, bir yanılgıdır. Onun yarattığı direnç -bu vakada sinirlenme ya da öfkelenme- onun ortadan kaldırmaya çalıştığı ilk nedenden çok daha rahatsız edicidir.

Tüm bunlar ruhsal uygulamaya dönüştürülebilir.

BU DURUMDA MADDESEL BİR BEDENİN KATILIĞI OLMADAN, GEÇİRGEN HALE GELDİĞİNİZİ HİSSEDİN. Sonra o gürültünün, ya da o olumsuz tepkiye her ne neden olmuşsa onun, içinizden geçmesine izin verin. O artık sizin içinizdeki katı bir "duvara" çarpmayacaktır.

Dediğim gibi, önce küçük şeylerle uygulama yapın. Araba alarmı, köpek havlaması, çocukların çığlıkları, trafik sıkışıklığı gibi küçük şeylerle. İçinizde, "olmaması gereken" şeylerin sürekli ve acı verici bir biçimde gelip çarptıkları bir direnç duvarı barındırmak yerine, bırakın her şey içinizden geçip gitsin.

Birisi size kaba, incitici bir şey söyler. Hemen saldırmak, savunmak ya da içine çekilmek gibi bilinçsiz bir tepkiye ya da olumsuzluğa girmek yerine, onun içinizden geçmesine izin verin. Hiçbir direnç göstermeyin. Bu sanki artık orada incinecek birinin bulunmaması gibidir. Bu bağışlamadır. Bu şekilde, siz incinmez hale gelirsiniz.

Eğer isterseniz, yine de o insana davranışının kabul edilemez olduğunu söyleyebilirsiniz. Ama o insan artık sizin içsel halinizi kontrol etme gücüne sahip değildir. O zaman bu güç bir başkasında değil, sizde olur ve siz artık zihniniz tarafından da yönetilmezsiniz. Bu ister bir araba alarmı, ister kaba bir insan, ister bir sel ya da deprem felaketi, ister tüm malınızı mülkünüzü yitirmek olsun, direnme mekanizması aynıdır.

Siz huzuru hâlâ dışarıda arıyor ve bu arayış halinden kurtulamıyorsunuz. Belki bir sonraki seminer, belki şu yeni yöntem işe yarayacaktır diye düşünüyorsunuz. Size şunu söyleyebilirim:

HUZURU ARAMAYIN. Şu anda içinde bulunduğunuzdan başka bir hal aramayın; aksi takdirde, içsel çatışma ve bilinçsiz direnç yaratırsınız.

Kendinizi huzur içinde olmadığınız için bağışlayın. Siz huzursuzluğunuzu tamamen kabullendiğiniz anda, huzursuzluğunuz huzura dönüşür. Tamamen kabul ettiğiniz herhangi bir şey sizi ona, huzura kavuşturacaktır. Bu teslimiyet mucizesidir.

Siz olanı kabullendiğinizde, her an en iyi andır. İşte bu aydınlanmadır.

ŞEFKATİN DOĞASI

ZİHİN-ÜRÜNÜ ZITLIKLARIN ÖTESİNE GEÇTİĞİNİZDE, derin bir göl gibi olursunuz. Yaşamınızın dışsal durumu ve orada olup bitenler bu gölün yüzeyidir. Bu yüzey devrelere ve mevsimlere göre, bazen sakin, bazen de

fırtınalı olur. Ancak, derinlerde göl daima sakindir. Siz zihnin ötesine geçtiğinizde, sadece yüzey değil, bütün göl olursunuz ve mutlak şekilde sessiz ve devinimsiz olan kendi derinliğinizle temasta olursunuz.

Herhangi bir duruma zihinsel olarak tutunup yapışarak değişime direnmezsiniz. İç huzurunuz herhangi bir koşula ya da duruma bağlı olmaz. Siz -değişmez, sonsuz, ölümsüz- Var'lıkta kalırsınız ve doyumunuz, mutluluğunuz artık sürekli değişen formlar dünyasına bağlı olmaz. O formların tadını çıkarabilir, onlarla oynayabilir, yeni formlar yaratabilir, hepsinin güzelliğini takdir edebilirsiniz. Ama artık onların hiçbirine bağlanma ihtiyacı duymazsınız.

Var'lığın farkında olmadığınız sürece, kendi realitenizi bulamadığınız için, diğer insanların realitesini de göremezsiniz. Zihniniz onların formundan ya hoşlanacak ya da hoşlanmayacaktır, ki bu form onların sadece bedenlerini değil, zihinlerini de içerir. Gerçek ilişki ancak Var'lığın farkındalığı olduğunda mümkün olur.

Var'lıktan gelerek, siz bir başka insanın bedenini ve zihnini sadece bir perde olarak algılar, onun ardında -kendinizinkini hissettiğiniz gibi- onun gerçek realitesini hissedebilirsiniz. Böylece, bir başkasının ıstırabı ya da bilinçsiz davranışıyla karşılaştığınızda, siz mevcut halde ve Var'lıkla temasta kalır ve böylece kendi Vardığınızla formun ötesine bakıp diğer insanın parlak ve saf Var'lığını hissedebilirsiniz.

Var'lık düzeyinde, tüm ıstırap bir illüzyon olarak görülüp tanınır. Istırap, formla özdeşleşmekten kaynaklanır. Şifa mucizeleri bazen bu idrakle, eğer hazırsalar, başkalarında Var'lık-bilincini uyandırarak gerçekleştirilir.

Şefkat sizinle tüm yaratıklar arasındaki derin bir bağın farkındalığıdır. Bir dahaki sefere, "Benim bu insanla hiçbir ortak yanım yok," dediğinizde, ortak bir hayli şeyinizin bulunduğunu hatırlayın: Bundan kısa ya da uzun bir zaman sonra her ikinizin bedeni de bir kadavraya, sonra bir toz yığınına, sonra da bir hiçe dönüşmüş olacak. Bu insanın aklını başına getiren ve kibrini kıran bir idraktir.

Bu olumsuz bir düşünce midir? Hayır, sadece bir olgudur. Ona neden gözlerimizi kapamalı ki? Bu anlamda, sizinle diğer her yaratık arasında tam bir eşitlik vardır.

EN GÜÇLÜ RUHSAL UYGULAMALARDAN BİRİ,

kendinizinki de dahil olmak üzere, fiziksel formların faniliği üzerinde derin bir meditasyon yapmaktır. Buna, ölmeden ölmek denir.

Buna derinlemesine girin. Fiziksel bedeninizin çözülüp dağıldığını ve artık olmadığını

düşünün. Sonra bir an gelir tüm zihin-formları ya da düşünceler de ölür. Ancak, siz hâlâ ora-dasınızdır. Bu sizin tanrısal mevcudiyetinizdir. Bu parlak, tamamen uyanık bir mevcudiyettir.

Gerçek olan hiçbir şey ölmemiştir, sadece isimler, formlar ve illüzyonlar ortadan kalkmıştır.

Bu derin düzeyde, şefkat en geniş anlamda şifa haline gelir. O hal içinde, sizin şifa verici etkiniz esasen yapmaya değil, olmaya dayanır. Temas kurduğunuz herkesi -bunun bilincinde olsanız da, olmasanız da- mevcudiyetinizle ve yaydığınız huzurla etkilersiniz.

Siz tümüyle mevcut olduğunuzda ve çevrenizdeki insanlar bilinçsiz davranışta bulunduğunda, buna tepki gösterme ihtiyacı duymaz, böylece ona herhangi bir realite, bir gerçeklik vermezsiniz. O hal içinde sizin huzurunuz o kadar engin ve derindir ki huzur olmayan her şey sanki asla var olmamış gibi onun içinde kaybolur. Bu, etki-tepki karmik döngüsünü kırar.

Hayvanlar, ağaçlar, bitkiler sizin huzurunuzu hissedip ona karşılık vereceklerdir. Böylece siz olarak, Tanrı'nın huzurunu sergileyerek öğretirsiniz.

Siz "dünyanın ışığı", yani saf bilinç yayını haline gelir ve böylece ıstırabı neden düzeyinde ortadan kaldırırsınız. Böylece, dünyadaki bilinçsizliği ortadan kaldırırsınız.

TESLİMİYETİN BİLGELİĞİ

Ne tür bir gelecek deneyimleyeceğinizi belirleyecek olan asıl şey bilincinizin bu andaki niteliğidir, böylece teslim olmak olumlu bir değişim yaratmak için yapabileceğiniz en önemli şeydir. Giriştiğiniz her eylem ikincil bir öneme sahiptir. Teslim olmamış bilinç halinden hiçbir gerçekten olumlu eylem kaynaklanamaz.

Bazı insanlar için teslimiyet olumsuz çağrışımlar yapabilir; yenilgiyi, vazgeçmeyi, yaşamın zorluklarıyla başa çıkamamayı, uyuşuk hale gelmeyi vs. ima edebilir. Ancak, gerçek teslimiyet tamamen farklı bir şeydir. O içinde bulunduğunuz duruma pasif bir biçimde katlanmak ve o konuda

hiçbir şey yapmamak anlamına gelmez. O plânlar yapmayı ya da olumlu eylemde bulunmayı bırakmak anlamına da gelmez.

TESLİMİYET, YAŞAM AKIŞINA KARŞI KOYMAK YERİNE ona izin vermeyi içeren basit, ama çok derin bir bilgeliktir. Sizin yaşam akışını deneyimleyebileceğiniz tek yer Şimdi'dir, öyleyse teslim olmak şimdiki ânı koşulsuz ve çekincesiz bir biçimde kabul etmektir. O, olana içsel olarak direnmeyi bırakmaktır.

İçsel direnme, olana zihinsel yargılama ve duygusal olumsuzluk yoluyla "hayır" demektir. O, özellikle işler "ters gittiğinde," yani zihninizin talepleri ya da katı beklentileri ile olan arasında bir uçurum ortaya çıktığında güçlü ve bariz hale gelir. Bu acı uçurumudur.

Eğer yeterince uzun yaşamışsanız, işlerin oldukça sık bir biçimde "ters gittiğini" de bilirsiniz. Eğer yaşamınızdaki acı ve ıstırabı ortadan kaldırmak istiyorsanız, tam da o zamanlarda teslimiyeti uygulamanız gerekir. Olanı kabullenme sizi hemen zihinle özdeşleşmekten kurtarır ve böylece sizi Var'lığa yeniden bağlar. Direnç zihnin ta kendisidir.

Teslimiyet tamamen içsel bir fenomendir. Bu sizin dışsal düzeyde eyleme geçip durumu değiştiremeyeceğiniz anlamına gelmez.

Aslında, teslim olduğunuzda kabul etmeniz gereken şey genel durum değil, Şimdi denen küçük parçadır. Örneğin, eğer siz bir yerlerde çamura saplanmışsanız, "Tamam, çamura saplanmaya sabırla katlanacağım," demezsiniz. Katlanmak, razı olmak teslimiyet değildir.

ARZU EDİLMEZ YA DA TATSIZ BİR YAŞAM-DURU-MUNU KABULLENMENİZ GEREKMEZ. Ya da, kendinizi aldatıp onda yanlış bir şey olmadığını söylemeniz de gerekmez. Hayır. Siz ondan neyi elde etmek istediğinizi tam olarak görüp anlarsınız. Sonra dikkatinizi, onu zihinsel olarak hiç etiketlemeden, şimdiki âna daraltırsınız.

Bu Şimdi'yi hiç yargılamamak anlamına gelir. Dolayısıyla, hiçbir direnç, hiçbir duygusal olumsuzluk yoktur. Siz bu anın "oluşunu" kabul edersiniz.

Sonra eyleme geçer ve o durumdan kurtulmak için elinizden gelen her şeyi yaparsınız.

Ben böyle bir eyleme olumlu eylem diyorum. O öfke, umutsuzluk ya da düş kırıklığından kaynaklanan olumsuz eylemden çok daha etkilidir. Böylece, arzu edilen sonucu elde edene dek, Şimdi'yi etiketlemekten kaçınarak teslimiyeti uygulamayı sürdürürsünüz.

Burada, ne demek istediğimi tasvir etmek için görsel bir benzetme yapacağım. Diyelim ki geceleyin bir yolda, yoğun bir sis tarafından kuşatılmış bir halde yürüyorsunuz. Ama elinizde sisi yarıp önünüzü dar bir aralıktan berrak bir biçimde görmenizi sağlayan bir el feneri var. Sis sizin geçmişi ve geleceği içeren yaşam-durumunuzdur; el feneri bilinçli mevcudiyetinizdir; önünüzdeki berrak yer ise Şimdi'dir.

Teslim-olmama ise psikolojik formunuzu, egonun kabuğunu katılaştırıp sertleştirir ve böylece güçlü bir ayrılık duygusu yaratır. Bu durumda çevrenizdeki dünya ve özellikle insanlar tehdit edici olarak algılanır. Ve bu durumda, bilinçsiz bir biçimde, diğerlerini yargılayarak yok etme dürtüsü ve onlarla rekabet etme, onlara hükmetme ihtiyacı ortaya çıkar. Bu durumda doğa bile sizin düşmanınız haline gelir ve algılarınızı, yorumlarınızı korku yönetir. Paranoya denen zihinsel hastalık bu normal, ama bozuk-işlevli bilinç halinin sadece biraz daha ağır bir biçimidir.

Sadece psikolojik formunuz değil, fiziksel formunuz, bedeniniz de direnme sonucunda katılaşır ve sertleşir. Bedenin farklı bölümlerinde gerilim ortaya çıkar ve beden bir bütün olarak kasılır. Bu durumda bedenin sağlıklı işlev görmesi için gerekli olan yaşam enerjisinin özgürce akışı büyük ölçüde kısıtlanır.

Masaj ve bazı fiziksel terapiler bu akışın düzelmesine yardımcı olabilir, ama siz günlük yaşamınızda teslimiyeti uygulamadıkça, neden -yani, direnç kalıbı- ortadan kalkmadığından, bu tür terapiler sizi ancak geçici olarak rahatlatır.

Sizin içinizde, yaşam-durumunuzu oluşturan geçici koşullardan etkilenmeden kalan bir şey vardır ve ona ancak teslimiyet yoluyla ulaşabilirsiniz. Bu sizin yaşmınızdır, şimdinin zaman'sız-sonsuz âleminde bulunan Var'lığınızdır.

EĞER YAŞAM-DURUMUNUZU DOYUM-VERMEZ,

HATTA KATLANILMAZ BULUYORSANIZ, ancak önce teslim olarak bu durumu sürdüren bilinçsiz direnme kalıbını kırabilirsiniz.

Teslimiyet eyleme geçmekle, değişimi başlatmakla ya da hedeflere ulaşmakla mükemmel bir biçimde bağdaşır. Ama teslimiyet hali içindeyken sizin yaptığınız şeye tamamen farklı bir enerji, farklı bir nitelik akar. Teslimiyet sizi Var'lığın kaynak-enerjisine yeniden bağlar ve eğer yapışınız

Var'lıkla doluysa, o yaşam enerjisinin sevinçli bir kutlaması haline gelir ve sizi Şimdi'ye daha derin bir biçimde sokar.

Direnmeme yoluyla, bilincinizin niteliği ve dolayısıyla, yaptığınız ya da yarattığınız şeyin niteliği ölçüsüz bir biçimde artar. Ve ortaya çıkan sonuçlar bu niteliği yansıtır. Biz buna "teslim olmuş eylem" diyebiliriz.

O TESLİMİYET HALİ İÇİNDE, yapılması gereken şeyi çok berrak bir biçimde görürsünüz ve eyleme geçer, her seferinde tek bir şey yapar, tek bir şey üzerinde odaklanırsınız.

Doğadan öğrenin: Her şeyin hiçbir doyumsuzluk ya da mutsuzluk olmadan nasıl başarıldığını, yaşam mucizesinin nasıl geliştiğini görün.

İşte bu yüzden İsa demiştir ki: "Zambaklara, onların nasıl geliştiklerine bakın; onlar ne çırpınıp didinir, ne de fırıl fırıl dönerler."

EĞER GENEL DURUMUNUZ DOYUM VERMİYORSA, bu ânı ayırın ve olana teslim olun. O sisi yarıp geçen el feneridir. Bilinç haliniz o zaman dış koşullar tarafından kontrol edilemez olur. Siz artık tepkiden ve dirençten yola çıkmazsınız.

Sonra durumun özelliklerine bakın. Kendinize, "Bu durumu değiştirmek, onu düzeltmek, ya da ondan uzaklaşmak için yapabileceğim bir şey var mı?" diye sorun. Eğer varsa, uygun eylemde bulunun.

Gelecekte bir zamanda yapmanız gereken ya da yapabileceğiniz yüz şey üzerinde değil, şu anda yapabileceğiniz tek bir şey üzerinde odaklanın. Bu sizin hiçbir plân yapmamanız gerektiği anlamına gelmez. Plânlama şu anda yapabileceğiniz tek şey de olabilir. Ama bu sırada "zihinsel filmler" oynatmaya başlamadığınızdan, kendinizi geleceğe projekte etmediğinizden, böylece Şimdi'yi yitirmediğinizden emin olun. Giriştiğiniz herhangi bir eylem hemen sonuç vermeyebilir. O sonuç verene dek olana direnmeyin.

EĞER GİRİŞEBİLECEĞİNİZ BİR EYLEM YOKSA ve kendinizi o durumdan uzaklaştıramıyorsanız, o zaman o durumu teslimiyete daha derin bir biçimde girmenizi, Şimdi'ye daha derin bir biçimde, Var'lığa daha derin bir biçimde girmenizi sağlaması için kullanın.

Siz şimdi'nin bu zaman'sız-sonsuz boyutuna girdiğinizde, değişim çoğu kez garip biçimlerde, sizin çok şey yapmanıza gerek kalmadan meydana gelir. Yaşam yardımcı ve işbirlikçi hale gelir. Eğer korku, suçluluk duygusu ya da atalet gibi içsel etkenler eyleme geçmenizi önlemişse, onlar da bilinçli mevcudiyetinizin ışığında eriyip kaybolacaktır.

Teslimiyeti, "Artık hiçbir şey benim canımı sıkamaz," ya da "Artık hiçbir şey umurumda değil," tutumuyla da karıştırmayın. Eğer ona yakından bakarsanız, böyle bir tutumun gizli içerleme şeklinde bir olumsuzluk içerdiğini de görürsünüz, böylece o kesinlikle teslimiyet değil, maskeli dirençtir.

Teslim olurken, içinizde herhangi bir içerleme kalıntısı kalıp kalmadığını görmek için dikkatinizi içinize yöneltin. Bunu yaparken çok uyanık olun; aksi takdirde, bir direnç kalıntısı karanlık bir köşede bir düşünce ya da kabul edilmemiş bir duygu olarak saklanmayı sürdürebilir.

ZİHİN ENERJİSİNDEN RUHSAL ENERJİYE

İŞE, DİRENCİN OLDUĞUNU KABUL VE TASDİK EDEREK BAŞLAYIN. Direnç ortaya çıktığında, siz de orada olun. Zihninizin onu nasıl yarattığını, durumu, sizi ya da diğerlerini nasıl etiketlediğini gözlemleyin. Durumun içerdiği düşünce sürecine bakın. Duygunun enerjisini hissedin.

Dirence tanık olarak, onun hiçbir amaca hizmet etmediğini göreceksiniz. Tüm dikkatinizi Şimdi üzerinde odaklayarak, bilinçsiz direnci bilinçli hale getirirsiniz ve bu onun sonu olur.

Siz hem bilinçli hem de mutsuz, hem bilinçli hem de olumsuzluk içinde olamazsınız. Her ne şekilde olursa olsun, olumsuzluk, mutsuzluk ya da ıstırap direncin bulunduğunu gösterir ve direnç daima bilinçsizdir.

Siz mutsuzluğu seçer miydiniz? Eğer siz seçmediyseniz, o nasıl ortaya çıktı? Onun amacı nedir? Onu kim canlı tutmaktadır?

Mutsuz hislerinizin bilincinde olsanız bile, gerçek şu ki siz onlarla özdeşleşmiş ve zorlayıcı bir düşünmeyle bu süreci canlı tutmaktasınızdır. Tüm bunlar bilinçsizdir. Eğer siz bilinçli olsaydınız, yani tümüyle Şimdi'de mevcut bulunsaydınız, tüm olumsuzluk neredeyse anında yok olurdu. O sizin mevcudiyetinizde, sizin huzurunuzda varlığını sürdüremez. O ancak siz yokken var olabilir.

Acı-bedeni bile sizin huzurunuzda uzun süre varlığını sürdüremez. Siz ona zaman vererek mutsuzluğunuzu canlı tutarsınız. Onun yaşam kaynağı budur. Zamanı yoğun şimdiki-an farkındalığıyla uzaklaştırdığınızda, mutsuzluk da ölür. Ama siz onun ölmesini istiyor musunuz? Bu mutsuzluk gerçekten canınıza yetti mi? Peki, siz onsuz kim olacaksınız?

Siz teslimiyeti uygulayana dek, ruhsal boyut sizin hakkında bir şeyler okuduğunuz, düşündüğünüz, konuştuğunuz, heyecan duyduğunuz, kitaplar yazdığınız, inandığınız ya da inanmadığınız bir şey olarak kalır. Ona inanıp inanmamanız hiç fark etmez.

SİZ TESLİM OLANA DEK, ruhsal boyut sizin yaşamınızda canlı bir realite olmaz.

Siz teslim olduğunuzda, yaydığınız ve yaşamınızı yöneten enerji hâlâ dünyayı yöneten zihin enerjisinden çok daha yüksek bir titreşim frekansına sahiptir.

Ruhsal enerji teslimiyet yoluyla bu dünyaya girer. O sizin için, diğer insanlar için, ya da gezegendeki diğer yaşam formları için hiçbir ıstırap yaratmaz.

KİŞİSEL İLİŞKİLERDE TESLİMİYET

Ancak bilinçsiz bir insanın başkalarını kullanmaya ya da kurnazca yönlendirmeye çalışacağı doğrudur, ama ancak bilinçsiz bir insanın kullanılabileceği ve kurnazca yönlendirilebileceği de eşit ölçüde doğrudur. Eğer başkalarındaki bilinçsiz davranışa direnir ya da onunla savaşırsanız, siz kendiniz bilinçsiz hale gelirsiniz.

Ama teslimiyet sizin bilinçsiz insanlar tarafından kullanılmanıza izin vermeniz anlamına gelmez. Asla. Bir insana kararlı ve açık bir biçimde "hayır" demek ya da bir durumdan uzaklaşmak ve bu sırada içsel olarak tam bir dirençsizlik hali içinde bulunmak mümkündür.

SİZ BİR İNSANA YA DA BİR DURUMA "HAYIR"

DERKEN, bırakın bu tepkiden değil, içgörüden, sizin için o anda neyin doğru olduğu neyin olmadığı berrak idrakinden gelsin.

Bırakın, bu tepkisel-olmayan bir "hayır," yüksek-nitelikli bir "hayır," tüm olumsuzluktan arınmış ve böylece daha fazla ıstırap yaratmayan bir "hayır" olsun.

Eğer teslim olamıyorsanız, hemen eyleme geçin: Durumu değiştirmek için açıkça konuşun ya da bir şeyler yapın ve ya o durumdan uzaklaşın. Yaşamınızın sorumluluğunu üstlenin.

Güzelim, parlak iç Var'lığınızı ve Dünya'yı olumsuzlukla kirletmeyin. Mutsuzluğa içinizde hiçbir biçimde yer vermeyin.

EĞER HERHANGİ BİR EYLEMDE BULUNAMIYORSANIZ, örneğin eğer hapisteyseniz, o zaman geriye iki seçim kalmıştır: direnme ya da teslim olma. Dış koşullara esaret ya da onlardan içsel olarak özgürleşme. Istırap ya da iç huzuru.

İlişkileriniz teslimiyetle çok derin bir biçimde değişir. Eğer siz olanı asla kabul edemiyorsanız, bu insanları da oldukları gibi kabul edemeyeceğiniz anlamına gelir. Siz insanları yargılayacak, eleştirecek, etiketleyecek, reddedecek ya da onları değiştirmeye çalışacaksınızdır.

Dahası, eğer sürekli olarak Şimdi'yi geleceğe götüren bir vasıtaya dönüştürüyorsanız, karşılaştığınız ya da ilişkide olduğunuz her insanı da hedefinize götüren bir vasıtaya dönüştüreceksinizdir. İlişkiniz, yani, o insan o zaman sizin için ya ikincil derecede önemli olacak ya da hiç önem taşımayacaktır. Sizin için birinci derecede önemli olan şey o ilişkiden elde edebileceğiniz şeydir, ki bu maddi kazanç, güç duygusu, fiziksel haz ya da egonun bir biçimde doyumu olabilir.

Size teslimiyetin ilişkilerde nasıl işe yarayabileceğini tasvir edeyim.

PARTNERİNİZLE YA DA BİR YAKININIZLA BİR TARTIŞMAYA VEYA BİR ÇATIŞMA DURUMUNA GİRDİĞİNİZDE, işe pozisyonunuza saldırıldığında ne kadar savunmacı hale geldiğinizi gözlemleyerek, ya da diğer insanın pozisyonuna saldırırken kendi saldırganlığınızın gücünü hissederek başlayın.

Kendi görüşlerinize ve kanılarınıza bağlılığınızı gözlemleyin. Haklı olma ve diğer insanı haksız çıkarma ihtiyacınızın ardındaki zihinsel-duygusal enerjiyi hissedin. Bu egosal zihnin enerjisidir. Siz onu, kabul ve tasdik ederek, mümkün olduğunca çok hissederek bilinçli hale getirirsiniz.

Sonra bir gün, bir tartışmanın ortasında, birden bir seçime sahip olduğunuzu idrak edebilir ve sırf ne olacağını görmek için kendi tepkinizi bırakmaya karar verebilirsiniz. Teslim olursunuz.

Ben tepkiyi bırakmak derken, yüzünüzde, "Ben tüm bu çocuksu bilinçsizliğin üzerindeyim," diyen bir ifadeyle, sadece sözel olarak, "Tamam, sen haklısın," demeyi kastetmiyorum. Bu sadece, direnci -hâlâ egosal zihnin yönettiği ve üstünlüğünü iddia ettiği- bir başka düzeye çıkarmaktır. Ben içinizdeki, güç için savaşan tüm zihinsel-duygusal enerji alanını bırakmaktan söz ediyorum.

Ego kurnazdır, bu yüzden siz zihinsel bir pozisyonla özdeşleşmeyi gerçekten bırakıp bırakmadığınızı, böylece zihninizden özgürleşip özgürleşmediğinizi anlamak için çok uyanık, çok mevcut ve kendinize karşı çok dürüst olmak zorundasınız.

EĞER KENDİNİZİ BİRDEN ÇOK HAFİF, BERRAK VE DERİN BİR BİÇİMDE HUZURLU HİSSEDERSENİZ, bu sizin gerçekten teslim olduğunuzu gösteren açık bir işarettir. Sonra, siz artık onu direnerek güçlendirmezken, diğer insanın zihinsel pozisyonuna ne olduğunu gözlemleyin. Zihinsel pozisyonlarla özdeşleşme ortadan kalktığında, gerçek iletişim başlar.

Direnmeme ille de hiçbir şey yapmama anlamına gelmez. O sadece herhangi bir "yapmanın" tepkisel-ol-mayan hale gelmesi demektir. Doğu'nun dövüş sanatlarının altında yatan derin bilgeliği hatırlayın: Rakibinizin kuvvetine direnmeyin. Onu yenmenize izin verin.

Bunu söylemişken, siz yoğun bir mevcudiyet hali içindeyken "hiçbir şey yapmamak," durumların ve insanların çok güçlü bir değiştirici-dönüştürücüsü ve şifalandırıcısıdır.

O, sıradan bilinç halindeki, daha doğrusu, korku, atalet ya da kararsızlıktan kaynaklanan bilinçsizlik halindeki eylemsizlikten son derece farklıdır. Gerçek "hiçbir şey yapmama " içsel olarak direnmemeyi ve yoğun uyanıklığı-tetikliği ima eder.

Öte yandan, eğer eylem gerekiyorsa, siz artık koşullu zihninizle tepki göstermez, duruma bilinçli mevcudiyetinizle karşılık verirsiniz. O hal içinde, zihniniz şiddet-uygulamama kavramı da dahil olmak üzere, tüm kavramlardan arınmıştır. Öyleyse sizin ne yapacağınızı kim tahmin edebilir ki?

Ego, gücünüzün direncinizde yattığına inanır, oysa gerçekte direnmek sizi Var'lıktan, tek gerçek güç yerinden koparır. Direnmek zayıflıktır ve güç kılığına bürünmüş korkudur. Egonun zayıflık olarak gördüğü şey sizin tüm saflığı, masumiyeti ve gücü içindeki Var'lığınızdır. Onun güç olarak gördüğü şey zayıflıktır. Böylece ego sürekli bir direnme-hali içinde bulunur ve -gerçekte gücünüz olan- "zayıflığınızı" örtmek için sahte roller oynar.

Teslimiyet olana dek, bilinçsizce rol-oynama insan ilişki ve etkileşiminin büyük bir bölümünü oluşturur. Teslimiyette, siz artık ego savunmalarına ve

sahte maskelere ihtiyaç duymazsınız. Çok sade, çok gerçek hale gelirsiniz. "Bu tehlikeli," der ego. "Sen incineceksin. Savunmasız hale geleceksin."

Egonun bilmediği, elbette, sizin ancak direnmeyi bırakarak, "incinmeye açık" hale gelerek, gerçek ve asli incinmezliğinizi keşfedebileceğinizdir.

BÖLÜM 9 -HASTALIĞI VE ISTIRABI DÖNÜŞTÜRMEK

HASTALIĞI AYDINLANMAYA DÖNÜŞTÜRMEK

Teslimiyet, olanı, hiçbir çekince olmadan içsel olarak kabullenmektir. Biz sizin yaşamınızdan -bu andan- söz ediyoruz, yaşamınızın koşullarından ya da durumundan, yaşam-durumunuzdan değil.

Hastalık yaşam-durumunuzun bir parçasıdır. Böylece, o bir geçmişe ve bir geleceğe sahiptir. Şimdi'nin özgürleştirici gücü bilinçli mevcudiyetiniz yoluyla aktifleştirilmedikçe, geçmiş ve gelecek kesintisiz bir sürekliliği oluşturur. Bildiğiniz gibi, zamanda bulunan yaşam-durumunuzu oluşturan çeşitli koşulların altında daha derin, daha asli bir şey vardır: Yaşamınız, zaman' sız-sonsuz Şimdi'deki Var'lığınız.

Şimdi'de hiçbir sorun bulunmadığı gibi, hiçbir hastalık da yoktur. Birinin sizin durumunuza yapıştırdığı bir etikete inanmak, o durumu (hastalığı) yerinde tutar, onu güçlendirir ve geçici bir dengesizlikten görünüşte somut bir gerçeklik yaratır. O ona sadece gerçeklik ve somutluk vermekle kalmaz, ama zamanda -daha önce sahip olmadığı- bir süreklilik de verir.

BU ANDA ODAKLANARAK ve onu zihinsel olarak etiketlemekten kaçınarak, hastalık bu etkenlerin (fiziksel acı, zayıflık, rahatsızlık ya da yetersizlik) birine indirgenir. Siz buna, şimdi'ye teslim olursunuz. Siz "hastalık" fikrine teslim olmazsınız.

Istırabın sizi şimdiki âna, yoğun bir bilinçli mevcudiyet haline girmeye zorlamasına izin verin. Onu aydınlanmak için kullanın.

Teslimiyet, olanı, en azından direkt olarak, dönüşüme uğratmaz. Teslimiyet sizi dönüşüme uğratır. Siz dönüşüme uğradığınızda, bütün dünyanız da dönüşüme uğrar, çünkü dünya sadece bir yansımadır.

Hastalık sorun değildir. Egosal zihin sizi yönettiği sürece, sorun sizsiniz.

HASTA YA DA SAKAT OLDUĞUNUZDA, bir biçimde başarısızlığa uğradığınızı düşünmeyin, suçluluk duymayın. Yaşamı size adaletsiz davranmakla suçlamayın, ama kendinizi de suçlamayın. Tüm bunlar direnmektir.

Eğer büyük bir hastalığa yakalanmışsanız, onu aydınlanmak için kullanın. Yaşamınızda vuku bulan her "kötü" şeyi aydınlanmak için kullanın.

Hastalıktan zamanı geri çekin. Ona bir geçmiş ya da gelecek vermeyin. Onun sizi yoğun bir şimdiki-an farkındalığına girmeye zorlamasına izin

verin ve sonra neler olacağını görün.

Bir simyacı haline gelin. Adi metali altına, ıstırabı bilince, hastalığı aydınlanmaya dönüştürün.

Siz ağır hasta mısınız ve şimdi söylediğim şey sizi öfkelendiriyor mu? Eğer öyleyse bu, hastalığın benlik duygunuzun bir parçası haline geldiğinin ve sizin şimdi -hastalığı olduğu gibi- kimliğinizi de korumakta olduğunuzun açık bir işaretidir.

"Hastalık" denen durumun sizin gerçek kimliğinizle hiçbir ilgisi yoktur.

Başınıza bir felaket geldiğinde ya da bir şey ciddi bir biçimde "kötüye" gittiğinde -ki bu bir hastalık, servetinizi ya da toplumsal kimliğinizi yitirmek, yakın bir ilişkinin bozulması, sevdiğiniz insanın ölümü ya da ıstırap çekmesi ve ya sizin ölümünüzün yaklaşması olabilir- onun bir başka yanı da olduğunu, muhteşem bir şeyden sadece bir adım uzakta bulunduğunuzu bilin: bu acı ve ıstırap adi metalinin simyasal bir biçimde altına dönüşmesidir. O aradaki tek adıma teslimiyet denir.

Sizin böyle bir durumda mutlu olacağınızı söylemeye çalışmıyorum. Mutlu olmazsınız. Ama korku ve acı, çok derin bir yerden, Tezahür-Etmemiş-Olan'dan gelen bir iç huzuru ve dinginliğe dönüşmüş olacaktır. O, "Tanrı'nın, tüm anlayışı aşan huzurudur." Bununla kıyaslandığında, mutluluk gerçekten sığ bir şeydir.

Bu parlak huzurla birlikte sizin yok edilemez, ölümsüz olduğunuz idraki gelir; bu zihin düzeyinde değil, Var'lığınızın derinliklerinde ortaya çıkan bir idraktir. Bu bir inanç değildir. O, ikincil bir kaynaktan gelecek hiçbir dışsal kanıta ihtiyaç duymadan, mutlak şekilde emin olmaktır.

ISTIRABI HUZURA DÖNÜŞTÜRMEK

Belli uç noktada durumlarda, sizin için Şimdi'yi kabullenmek hâlâ olanaksız olabilir. Ama daima teslimiyet konusunda ikinci bir şans elde edersiniz.

BİRİNCİ ŞANSINIZ, HER AN O ANIN REALİTESİNE TESLİM OLMAKTIR. Siz, olanın olmamış kılınamayacağını, onun zaten olduğunu bilerek, olana evet der, ya da olmayanı kabul edersiniz.

Sonra yapmanız gereken şeyi, durum her neyi gerektiriyorsa onu yaparsınız.

Eğer bu kabullenme hali içinde kalırsanız, daha fazla olumsuzluk, daha fazla ıstırap, daha fazla mutsuzluk yaratmazsınız. O zaman bir dirençsizlik, mücadeleden uzak bir inayet ve hafiflik hali içinde yaşarsınız.

Bunu yapamadığınızda, bu şansı kaçırdığınızda -ki bu alışkanlık haline gelmiş bilinçsiz direnme kalıbının ortaya çıkmasını önleyecek kadar yeterince bilinçli mevcudiyet üretmediğinizden, ya da durumun sizin için kesinlikle kabul edilemeyecek kadar aşın uçta olmasındandır- o zaman siz bir biçimde acı, ıstırap yaratırsınız.

Burada bu ıstırabı o durum yaratıyormuş gibi görünebilir, ama nihai olarak bu böyle değildir, onu yaratan sizin direncinizdir.

İŞTE TESLİMİYET KONUSUNDAKİ İKİNCİ ŞANSINIZ:

Eğer siz dışanda olanı kabul edemiyorsanız, o zaman içinizde olanı kabullenin. Eğer dışsal koşulu kabul edemiyorsanız, içsel koşulu kabullenin.

Bu, acıya direnmemek anlamına gelir. Onun orada olmasına izin verin. Üzüntüye, umutsuzluğa, korkuya, yalnızlığa ya da bu ıstırap hangi şekli alıyorsa ona teslim olun. Ona, onu zihinsel olarak etiketlemeden tanık olun. Onu kucaklayın.

Sonra teslimiyet mucizesinin nasıl derin ıstırabı derin huzura dönüştürdüğünü görün. Bu sizin çarmıha gerilişinizdir. Bırakın o sizin yeniden dirilişiniz ve yükselişiniz haline gelsin.

Siz derin bir acı içindeyken, teslimiyet hakkında söylenen tüm sözler size, büyük olasılıkla, boş ve anlamsız gelecektir. Acınız derin olduğunda, büyük olasılıkla, ona teslim olmak yerine ondan kaçmak için güçlü bir dürtü duyacaksınızdır. Hissettiğiniz şeyi hissetmek istemeyeceksinizdir. Bundan daha normal bir şey ne olabilir? Ama ondan hiçbir kaçış, hiçbir çıkış yolu yoktur.

Çalışma, içki içme, uyuşturucu kullanma, öfkelenme, projeksiyon-yapma, bastırma vs. gibi birçok uydurma kaçış yolu vardır, ama onlar sizi acıdan kurtaramaz. Siz onu bilinçsiz kıldığınızda ıstırabın şiddeti azalmaz. Siz duygusal acıyı yadsıdığınızda, yaptığınız ve düşündüğünüz her şey ve ilişkileriniz onun tarafından kirletilir. Siz onu enerji olarak yayarsınız ve diğerleri onu bilinçaltı algılarlar.

Eğer onlar bilinçsizseler, size saldırma ya da sizi bir biçimde incitme dürtüsü bile duyabilirler ve ya siz acınızın bilinçsiz projeksiyonuyla onları incitebilirsiniz. Siz içsel halinize karşılık gelen şeyi kendinize çeker ve tezahür ettirirsiniz.

HİÇBİR ÇIKIŞ YOLU OLMADIĞINDA, YİNE DE,

ONUN İÇİNDEN BİR GEÇİŞ YOLU VARDIR. O yüzden acıya sırt çevirmeyin. Onunla yüzleşin. Onu bütünüyle hissedin. Onu hissedin, onun hakkında düşünmeyin! Eğer gerekiyorsa onu ifade edin, ama zihninizde onunla ilgili bir metin yaratmayın. Tüm dikkatinizi bu hisse verin, ona neden olmuş görünen kişiye, olaya ya da duruma değil.

Zihnin acıyı size bir kurban kimliği yaratmak için kullanmasına izin vermeyin. Kendiniz için üzülmeniz ve başkalarına öykünüzü anlatmanız sizi ıstıraba saplanmış halde tutacaktır.

Histen kaçmak olanaksız olduğundan, tek değişim olanağı onun içine girmektir; aksi takdirde, hiçbir şey değişmeyecektir.

Öyleyse tüm dikkatinizi hissettiğiniz şeye verin ve onu zihinsel olarak etiketlemekten kaçının. Hissin içine girerken, son derece uyanık olun.

İlk başta, o karanlık ve korkutucu bir yer gibi görünebilir ve ondan kaçma dürtüsü duyduğunuzda, o dürtüyü gözlemleyin, ama ona uymayın. Dikkatinizi acıya vermeyi sürdürün; üzüntüyü, korkuyu, dehşeti, yalnızlığı, o her neyse onu hissetmeyi sürdürün.

Uyanık kalın, mevcut kalın; tüm Vardığınızla, bedeninizin her hücresiyle mevcut kalın. Siz böyle yaparken, o karanlığa bir ışık getiriyor olursunuz. Bu sizin bilincinizin ışığıdır.

Bu aşamada, artık teslimiyetle ilgilenmeniz gerekmez. O zaten meydana gelmiştir. Nasıl mı? Tam dikkat tam kabullenmedir ve bu teslim olmaktır. Tüm dikkatinizi vererek, Şimdi'nin gücünü kullanırsınız, ki o sizin mevcudiyetinizin gücüdür.

Onun içinde hiçbir direnç saklanıp varlığını sürdüremez. Mevcudiyet zamanı uzaklaştırır. Zaman olmadan hiçbir ıstırap, hiçbir olumsuzluk varlığını sürdüremez.

ISTIRABIN KABULLENİLMESİ ÖLÜME BİR YOLCULUKTUR. Derin acıyla yüzleşmek, onun olmasına izin vermek, dikkatinizi ona vermek ölüme bilinçle girmektir. Siz bu ölümü geçirdiğinizde, ölüm diye bir şeyin olmadığını -ve korkacak hiçbir şeyin bulunmadığını- idrak edersiniz. Sadece ego ölür.

Kendisinin güneşin ayrılmaz bir parçası olduğunu unutmuş olan ve varlığını sürdürmek için savaşması gerektiğine inanan ve güneşten başka bir kimlik yaratıp ona yapışan bir güneş ışınını düşünün. Bu illüzyonun ölümü inanılmaz derecede özgürleştirici bir şey olmaz mı?

SİZ KOLAY BİR ÖLÜM İSTİYOR MUSUNUZ? Acısız, ıstırapsız bir ölümü tercih eder miydiniz? O zaman geçen her âna ölün ve mevcudiyetinizin ışığının "siz" olduğunu sandığınız ağır, zamana-bağlı benliği ortadan kaldırmasına izin verin.

ÇARMIHIN YOLU: ISTIRAP YOLUYLA AYDINLANMA

Çarmıhın yolu aydınlanmaya götüren eski yoldur ve yakın zamana dek o tek yoldu. Ama onu reddetmeyin ya da etkisini küçümsemeyin. O hâlâ işe yarar.

Çarmıhın yolu tam bir tersine dönüştür. Bu yaşamınızdaki en kötü şeyin, çarmıhınızın sizi teslimiyete, "ölüme" zorlayarak, sizi hiçbir şey olmaya, Tanrı olmaya zorlayarak, başınıza gelen en iyi şeye dönüşmesi anlamına gelir.

Istırap yoluyla aydınlanma -çarmıhın yolu- semavi âleme tekmeler ve çığlıklar atarak girmeye zorlanmak anlamına gelir. Siz artık acıya dayanamadığınız için en sonunda teslim olursunuz, ama bu gerçekleşene kadar uzun bir süre acı çekmek zorunda kalabilirsiniz.

AYDINLANMAYI BİLİNÇLİ OLARAK SEÇMEK geçmişe ve geleceğe bağlılığınızı bırakarak Şim-di'yi yaşamınızın asıl odağı yapmak anlamına gelir.

O, zaman yerine, mevcudiyet hali içinde bulunmayı seçmek anlamına gelir.

O, olana evet demek anlamına gelir.

O zaman artık sizin acıya ihtiyacınız yoktur.

"Artık daha fazla acı, daha fazla ıstırap yaratmayacağım" diyebilmek için daha ne kadar zamana ihtiyacınız olacağını düşünüyorsunuz? Bu seçimi yapabilmek için daha ne kadar fazla acıya ihtiyacınız var?

Eğer daha fazla zamana ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, daha fazla zamanı -ve daha fazla acıyı-elde edeceksiniz. Zaman ve acı birbirinden ayrılmaz.

SEÇME GÜCÜ

Seçim, bilinci, yüksek derecede bir bilinci ima eder. Onsuz, siz hiçbir seçime sahip değilsinizdir. Seçim siz zihinle ve onun koşullanmış kalıplarıyla özdeşleşmeyi bıraktığınız anda, mevcut hale geldiğiniz anda başlar.

O noktaya erişene dek, siz ruhsal açıdan bilinçsiz-sinizdir. Bu sizin zihninizin koşullanmasına göre belli şekilde düşünmeye, hissetmeye ve davranmaya zorlandığınız anlamına gelir.

Hiç kimse işlev-bozukluğunu, çatışmayı, acıyı seçmez. Hiç kimse deliliği seçmez. Onlar sizde geçmişi ortadan kaldıracak kadar mevcudiyet, karanlığı dağıtacak kadar ışık bulunmadığı için meydana gelir. Siz tamamen burada değilsiniz. Henüz tam uyanmadınız. Bu arada, koşullanmış zihin yaşamınızı yönetmektedir.

Benzer şekilde, eğer siz de ana-babasıyla sorunu olan birçok insandan biriyseniz, eğer hâlâ onların yaptıkları ya da yapmadıkları bir şeyden ötürü içerliyorsanız, o zaman siz hâlâ onların bir seçime sahip olduklarına, farklı şekilde davranabileceklerine inanmaktasınızdır. İnsanlar bir seçime sahipmiş gibi görünürler, ama bu bir illüzyondur. Zihniniz koşullanmış kalıplarıyla yaşamınızı yönettiği sürece, siz zihniniz olduğunuz sürece, hangi seçime sahip olabilirsiniz ki? Hiçbir seçime. Siz orada bile değilsinizdir. Zihinle-özdeşleşme hali ciddi bir işlev-bozukluğu içerir. O bir delilik biçimidir.

Hemen herkes çeşitli derecelerde bu hastalığı çekmektedir. Bunu idrak ettiğiniz anda, artık bir içerleme hissetmezsiniz. Siz bir insanın hastalığına nasıl içerleyebilirsiniz ki? Burada tek uygun karşılık şefkat olabilir.

Eğer siz zihniniz tarafından yönetiliyorsanız, hiçbir seçime sahip olmasanız da bilinçsizliğinizin ıstırabını çekecek ve daha da fazla ıstırap yaratacaksınızdır. Korku, çatışma, sorunlar ve acının yükünü taşıyacaksınızdır. Böylece, yaratılan ıstırap eninde sonunda sizi bilinçsizlik halinden çıkmaya zorlayacaktır.

BENLİK DUYGUNUZU GEÇMİŞTEN ALDIĞINIZ SÜRECE kendinizi ya da başkalarını gerçekten bağışlayamazsınız. Ancak Şimdi'nin gücüne erişerek -ki o sizin kendi gücünüzdür- gerçek bağışlama olabilir. Bu geçmişi güçsüzleştirir ve siz yaptığınız ya da size yapılan bir şeyin sizin parlak özünüzü en hafif şekilde bile etkile-yemeyeceğini derin bir biçimde idrak edersiniz.

Siz olana teslim olduğunuzda ve böylece tümüyle mevcut olduğunuzda, geçmiş artık herhangi bir güce sahip olamaz. Sizin artık ona ihtiyacınız kalmaz. Bunun anahtarı mevcudiyettir. Bunun anahtarı Şimdi'dir.

Direnme zihinden ayrılamaz olduğundan, direnmeyi bırakmak, teslim olmak, zihnin -sizin efendiniz, "siz" gibi görünen sahtekâr, sahte tanrı olarak- sonudur. Bu durumda tüm yargılama ve tüm olumsuzluk ortadan kalkar.

Zihin tarafından örtülmüş olan Var'lık âlemi o zaman açığa çıkar.

Birden, içinizde büyük bir sessizlik ve çok derin bir huzur duygusu ortaya çıkar.

Ve o huzurun içinde büyük bir sevinç vardır.

Ve o sevincin içinde sevgi vardır.

Ve en içteki çekirdekte kutsal, sınırsız, sonsuz, isimlendirilemez Olan vardır.

TEŞEKKÜR

Destekleri ve bu kitabı mükemmel bir biçimde yayına hazırladıkları için Victoria Ritchie, Connie Kellough, Marc Ailen ve New World Library ekibine minnettarım.

Şimdi'nin Gücü ilk yayınlandığında kitabın tanıtılmasına ve desteklenmesine yardımcı olan herkese özellikle teşekkür ederim, Burada onlardan ancak bazılarının isimlerine yer verebildim: Cathy Bordi, Marina Bo-russo, Randall Bradley, Ginna Bell-Bragg, Tommy Chan, Greg Clifford, Steve Coe, Barbara Dempsey, Kim Eng, Doug France, Joyce Franzee, Remi Frumkin, Wilma Fuchs, Stephen Gawtry, Pat Gordon, Matthew ve Joan Greenblatt, Jane Griffith, Sürati Haarbrucker, Marilyn Knipp, Nora Morin, Karen McPhee, Sandy Ne-ufeld, Jim Nowak, Carey Parder, Carmen Priolo, Usha Raetze, Joseph Roberts, Steve Ross, Sarah Runyen, Nikki Sachdeva, Spar Street, Marshall ve Barbara Thurber, Brock Tully.

Şimdi'nin Gücü'nün dünyaya tanıtılmasına vasıta olan birçok kitabevinin sahiplerine ve çalışanlarına sevgi ve şükranlarımı ifade etmek isterim. Sizler harika bir iş yapıyorsunuz! Özellikle şu kitabevlerine teşekkür ederim:

Banyen Books, Vancouver, BC Bodhi Tree Bookstore, Los Angeles, CA East-West Bookshop, Seattle, WA East-West Bookshop, Mountain View, CA Greenhouse Books, Vancouver, BC Heaven on Earth Book Store, Encinitas, CA New Age Books&Crystals, Calgary, AB Open Secret Book Store, San Rafael, CA Thunderbird Book Store, Carmel, CA Transitions Bookplace, Chicago, IL Watkins Bookshop, London, UK

Table of Contents

ŞİMDİ'NİN GÜCÜ UYGULAMA KİTABI
İçindekiler
GİRİŞ
BİRİNCİ KISIM -ŞİMDİ'NİN GÜCÜNE ERİŞMEK
BÖLÜM 1 -VAR'LIK ve AYDINLANMA
BÖLÜM 2 -KORKUNUN KÖKENİ
BÖLÜM 3 -ŞİMDİ'YE GİRMEK
BÖLÜM 4 -BİLİNÇSİZLİĞİ YOK ETMEK
BÖLÜM 5 -GÜZELLİK MEVCUDİYETİNİZİN SESSİZLİĞİNDE ORTAYA ÇIKAR
iKiNCi KISIM -SPİRİTÜEL UYGULAMA OLARAK İLİŞKİLER
BÖLÜM 6 -ACI BEDENİNİ YOK ETMEK
BÖLÜM 7 -BAĞIMLILIK İLİŞKİLERİNDEN AYDINLANMIŞ İLİŞKİLERE
ÜÇÜNCÜ KISIM -KABULLENME ve TESLİM OLMA
BÖLÜM 8 -ŞİMDİ'Yİ KABULLENMEK
BÖLÜM 9 -HASTALIĞI VE ISTIRABI DÖNÜŞTÜRMEK
TEŞEKKÜR